



## TRAUER . Verzweiflung . Lebendigkeit . LIEBE

Vertiefungsseminar  
03. - 05.10.25

mit Marianne Sikor und Sonja Gasparini

Trainerinnen für gewaltfreie Kommunikation (CNVC)



## Trainingsleitung

### Marianne Sikor

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Mediatorin, Dipl.-Volkswirtin.

Ich arbeite seit 1998 mit der Gewaltfreien Kommunikation in der Konfliktvermittlung (Mediation), in Einzelberatung und Training für Privatpersonen, Organisationen und Unternehmen. Seit 2008 begleite ich zudem als Assessorin KandidatInnen im Zertifizierungsprozess des CNVC. Meine Begeisterung gilt zugleich der Unterstützung von persönlichem Wachstum als auch der Mitgestaltung eines partnerschaftlich-strukturierten GFK-Netzwerks in Deutschland.

Ich bin 56 Jahre alt und habe zwei Töchter.

Mehr zu mir unter  
[www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de) .



### Sonja Gasparini

International zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Ausbildung als Trauerbegleiterin.

Seit Jahrzehnten begeistere ich mich für die Natur, alternatives Heilen und suche die Verbindung zu mir, meinen Mitmenschen und der Erde. Empathiefähigkeit und das Annehmen aller Gefühlsschattierungen sind für mich ein goldener Schlüssel dafür.

Ich bin Mutter von 3 Jungs, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Homöopathie, Yogalehrerin, Waldwohltrainerin und gebe auch Seminare an ihrem Wunschort und in unserer Zweitheimat Marokko.

Mehr zu mir unter [www.sonja-gasparini.de](http://www.sonja-gasparini.de)



# TRAUER . Verzweiflung . Lebendigkeit . LIEBE

Trauer erleben wir in unserem Leben immer wieder: sei es bei kleineren Verlusten bis hin zum Tod eines geliebten Menschen. Manchmal wollen wir die Trauer nicht annehmen, da sie sich mit ihrem emotionalen Gefühlscocktail überwältigend und unangenehm anfühlen kann. Unterdrückung und Abwehr gegen den verletzlichen Zustand können jedoch Depressionen bis hin zu Posttraumatischen Belastungsstörungen hervorrufen.

## Den Schatz heben, den die Trauer verbirgt

Die Trauer befähigt uns, einen Umgang mit unseren Verlusten zu finden und diese in unser Leben zu integrieren. Durch den Trauerprozess kommen wir zurück in die Lebendigkeit und können den Sinn des Lebens neu entdecken. Der Schmerz und die Verzweiflung in der Trauer brauchen dafür Ausdruck, Verständnis und liebevolle Mitmenschen, die diesen Trauerprozess begleiten.

In diesem Seminar werden wir Verständnis und Raum schaffen für Trauer und einen heilsamen Umgang damit. Das Seminar ist gedacht für alle Menschen, die einen neuen Zugang zur Trauer finden wollen. Sie können neuere oder ältere Trauererfahrungen mitbringen, mit größeren oder kleineren Anlässen, um in diesem Seminar die Schönheit in der Trauer zu entdecken und zu würdigen.

*Nehme dir Zeit, um zu trauern  
nehme dir Zeit, um zu weinen,  
nehme dir Zeit, durch deinen Schmerz zu gehen.*

*Aber versäume nicht den Zeitpunkt,  
wieder glücklich zu werden.  
(unbekannter Verfasser)*

## Wie wir arbeiten

- Wir kombinieren klar strukturierte Übungen, theoretische Inputs und eine teilnehmer- und prozessorientierte Leitung, um Ihnen zu ermöglichen, die Gewaltfreie Kommunikation in lebendiger Praxis zu erfahren und mit allen Sinnen zu lernen.
- Wir achten auf eine vertrauensvolle, warme Atmosphäre und eine Balance zwischen Intensität und Leichtigkeit.
- Im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit arbeiten wir mit den Themen und inneren wie äußeren Konflikten der TeilnehmerInnen.
- Wir schaffen einen Raum, in dem leichtes Lernen möglich ist, intensive Arbeit an eigenen Themen ihren Platz findet, in dem Feiern und Trauern sich ergänzen und in dem Weinen und Lachen gleichberechtigt nebeneinander stehen.

## Inhalte

(Variieren je nach individuellen Schwerpunkten der Gruppe)

- Symptome im Trauerprozess erkennen und verstehen
- Lebenshemmende und lebensbejahende Trauer unterscheiden
- Beziehungen und emotionalen Schmerz heilen
- Sinn in deinem neuen Leben finden
- Ressourcen und Strategien zum Verarbeiten der Trauer finden
- Trauerräume und Trauerzeiten im Innen und Außen

## Termin

03. - 05. Oktober 2025

Seminarzeiten:

Freitag 15-19 Uhr, Samstag 9.30 - 18.30 Uhr, Sonntag 9.30 - 16 Uhr

## Ort

Das Seminar findet statt im Gemeindehaus der ev. Kirchengemeinde Riddagshausen, Klostergang 57, 38104 Braunschweig.

## Teilnahmevoraussetzung / Anerkennung

Teilnahmevoraussetzung für dieses Seminar sind Grundkenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation.

Bei akuten Trauerfällen kontaktieren Sie uns bitte vor der Anmeldung, damit wir im Gespräch klären können, ob das Seminar der richtige Rahmen für das ist, was Sie gerade brauchen, um gut Ihren Trauerprozess gehen zu können.

Dieses Seminar wird im vollem Umfang anerkannt für die internationale Trainerzertifizierung zum Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC).

## Seminargebühr / Anmeldung:

Seminargebühr bei Anmeldung bis 22.08.25: 340,- €

Seminargebühr bei Anmeldung nach dem 22.08.25: 380,- €

Mit Ihrem Seminarbeitrag bestreiten wir unseren Lebensunterhalt. Vielen Dank dafür. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, den Betrag aufzubringen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung, damit wir nach einer Lösung suchen können, die unser aller Bedürfnisse berücksichtigt.

**Anmeldung und ausführliche Informationen im Internet unter [www.marianne-sikor.de](http://www.marianne-sikor.de)**