

## Kennen Sie solche oder ähnliche Aussagen?

„Musst du immer dein Zeug rumliegen lassen?“

„Wie oft soll ich Ihnen das noch sagen?“

„Nie hörst du zu, wenn ich mit dir rede!“

„Du nervst.“

„Beim Kollegen XY klappt das doch auch! Wieso bei Ihnen immer nicht?“

„Kannst du nicht mal besser aufpassen!“

„Musst du immer gleich mürrisch / emotional ... usw. reagieren?“

„Du bist aber sensibel / langsam / aufdringlich ...usw.“

„Nein! Geht nicht. Tut mir leid.“

### Wie geht es Ihnen, wenn Sie so etwas hören?

Wie antworten Sie? Oder sagen Sie lieber gar nichts?

### Wie geht es Ihnen, wenn Sie so etwas sagen?

Erhalten Sie darauf die Antworten oder Reaktionen, die Sie sich wünschen?

Und was passiert nach dem Wortwechsel mit Ihnen oder mit der Beziehung zum Anderen?

### Wie Sie in solchen Situationen

und auf solche Aussagen reagieren können, so dass ein aufrichtiges und verständnisvolles Miteinander entsteht, können Sie in meinen Seminaren erlernen.

## Trainerin

Gu<sup>drun</sup> Hönts<sup>ch</sup>, geb.1960  
Verheiratet mit Dieter Hönts<sup>ch</sup>,  
2 erwachsene Töchter. Ich bin  
von Beruf Diplomehrerin und  
habe berufliche Erfahrungen  
im mittleren Management und  
als Trainerin in der Erwachsenen-  
bildung. GfK ist für mich ein Weg  
zu mehr Aufrichtigkeit, Achtung,  
Selbstachtung und dazu,  
sich selbst und andere wirklich zu verstehen. Die Bezeichnung  
„Sprache des Lebens“ trifft für mich den Kern, weil GfK so viel  
Echtheit und Lebendigkeit (zurück-) bringt.



### Assistenz- Trainer

Dr. Dieter Hönts<sup>ch</sup>, geb.1957  
Ich bin Informatiker mit lang-  
jähriger Führungserfahrung.  
Jetzt arbeite ich als Coach,  
Trainer, Moderator.  
Mich beeindruckt vor allem,  
wie wirksam sich mit der GfK  
selbst verhärtete Konflikte im  
Miteinander lösen lassen und  
dadurch verstehendes sowie  
wertschätzendes  
Miteinander möglich wird.



Wir bieten Trainings und Coachings an, die gut strukturierte  
theoretische Inputs, passende praktische Übungen, ein situatives  
einfühlsames Eingehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und  
eigene Offenheit und Ehrlichkeit verbinden.

## Kontakt

PerspektivSchmiede    Tel: 03 52 43 / 3 07 56  
Gu<sup>drun</sup> Hönts<sup>ch</sup>  
Gutenbergstr. 45 a    post@perspektivschmiede.de  
01689 Weinböhl    www.perspektivschmiede.de

„Aufrichtig, klar und  
einfühlsam“

mit sich selbst und anderen



**Jahrestraining 2022**  
**Kommunikation und Konfliktlösung**  
„Gewaltfreie Kommunikation“  
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

## Aufrichtig und verständnisvoll in alltäglichen Beziehungen

Wünschen Sie sich engeren Kontakt, interessanteren Austausch, mehr Verständigung und Herzlichkeit in privaten und beruflichen Beziehungen? Wollen Sie in Gesprächen Ärger, Streit, Vorwürfe, Rechthaberei, Langeweile und Sprachlosigkeit vermeiden oder auflösen können?

Sollen unsere alltäglichen Beziehungen besser gelingen, geht es nicht darum, nett zu sein und dadurch eigene Interessen aufzugeben. Ebenso wenig geht es darum, einen Kampf mit dem Gegenüber um die besten Argumente und die höchste Schlagfertigkeit zu führen. Spannungen, unterschiedliche Meinungen, Verstimmungen und Konflikte sind ein wichtiger Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt und dass wichtige Bedürfnisse unerfüllt sind. Diese enthalten großes Potenzial für bessere Lösungen und wertvollere Beziehungen.

## Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt

- sich aufrichtig und selbstsicher auszudrücken sowie einfühlsam zuzuhören und dadurch Spannungen vorzubeugen oder aufzulösen,
- eine ehrliche Verbindung und ein tieferes Verständnis für sich selbst und für die Partner zu erlangen,
- freudvolle und willkommene Lösungen für Situationen zu finden, die vorher belastet haben,
- wie Klima und Gesprächskultur in Organisationen verbessert und das Miteinander konstruktiver, aufrichtiger und wirksamer gestaltet werden können.

**Die Gewaltfreie Kommunikation** nach Dr. Rosenberg ist eine weltweit anerkannte und praktizierte Methode, die in Unternehmen, sozialen Einrichtungen, Schulen, in privaten Beziehungen und in internationalen Konflikten erfolgreich angewendet wird.

*Diese Kommunikation ist wie eine schöne Blüte. Sie öffnet die Herzen und...*

## Im Jahrestraining

- trainieren wir die Grundlagen dieser Kommunikation mit den 4 Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) beim Zuhören und Sprechen,
- lernen wir, destruktive Gesprächssituationen und Verhalten zu stoppen und einfühlsam zu klären,
- erkunden wir, welche „Schätze“ und Chancen schwierig empfundene Situationen bergen können,
- betrachten wir, auf welche Weise wir unsere Not, Ärger, Stress und Blockaden verursachen und
- erschließen wir Wege, mit uns selbst, mit unserer Lebendigkeit und Liebe in Kontakt zu kommen, also unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen und uns aufrichtig mitzuteilen,
- erfahren und trainieren wir die verbindende Kraft von Aufrichtigkeit, Klarheit, echten Bitten und einfühlsamem, vorurteilsfreiem Zuhören,
- lernen wir mit starken Gefühlen wie Wut, Ärger, Angst, Schmerz, Schuld und Scham auf lebensbereichernde und beziehungsfördernde Weise umzugehen,
- vertiefen wir den Umgang mit Schlüsselunter-scheidungen für gewaltfreies Hören und Sprechen,
- finden wir zu einer authentischen von Herzen kommenden, gewaltfreien Umgangssprache,
- üben wir an vielen Beispielen und mit verschiedenen Methoden der GfK.

**Voraussetzung für die Teilnahme am Jahreskurs sind der Besuch eines Einführungsseminares oder vergleichbare Vorkenntnisse.**



## Termine für das Jahrestraining:

**Modul 1: 30.04./01.05.2022**      **Modul 2: 21./22. Mai 2022**  
**Modul 3: 18./19. Juni 2022**      **Modul 4: 02./03. Juli 2022**  
**Modul 5: 10./11. Sept.2022**      **Modul 6: 15./16. Okt. 2022**

Samstags v. 10.00 - 18:00 Uhr; sonntags v. 10:00 - 17:00 Uhr.  
**Ort:** Dresden, Carolinenstraße 4

Die Trainings finden in einer festen Gruppe statt, die von mir und einem erfahrenen Assistenztrainer betreut wird.  
**Empathiepartnerschaften und auf Wunsch eine 2stündige empathische Einzelkonsultation** je Teilnehmer verstärken den Lernerfolg.

**Kosten:** 1450,00 € für die Module  
140,00 € für Einzelkonsultation (auf Wunsch)

**Gesamtpreis: 1590,00 € (mit Einzelkonsultation)**

Bei Anmeldung bis 31. März – 50,00 € Rabatt.

Auf Anfrage sind Preisnachlass und Ratenzahlung möglich.

**Diese Ausbildung ist über die Sächsische Aufbaubank förderfähig, siehe SAB ReactEU.**

**Weitere Informationen** unter [www.perspektivschmiede.de](http://www.perspektivschmiede.de)  
**Anmeldung und Kontaktaufnahme** über [post@perspektivschmiede.de](mailto:post@perspektivschmiede.de) oder siehe unter „Kontakt“. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie 100,00 € überweisen haben.

## Weitere Angebote

- Klärung und Lösung beruflicher und privater Konflikte durch empathische Begleitung – Einzelsitzungen
- Coaching zur Berufswahl oder beruflichen Neuorientierung
- Paarberatung und Mediation von Konflikten

*... schenkt Freude und Verständigung in Situationen, die vorher belastet haben.*