

## Kennen Sie solche oder ähnliche Aussagen?

„Müssen Sie immer das letzte Wort haben?“

„Wie oft soll ich Ihnen das noch sagen?“

„Auf Sie kann man sich wirklich nicht verlassen.“

„Der Chef weiß doch immer alles besser!“

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

„Können Sie nicht mal besser aufpassen!“

„Müssen Sie immer gleich abwehrend / emotional ... usw. reagieren?“

„Du bist aber sensibel / langsam / schlecht gelaunt ... 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.

## Zu meiner Person

Gudrun Höntsch  
Jahrgang 1960.  
verheiratet, 2 erwachsene Töchter  
Ich bin von Beruf Diplomlehrerin  
und habe berufliche Erfahrungen  
im mittleren Management und  
als Trainerin in der  
Erwachsenenbildung.



**Bevor** ich die Kommunikation (GfK) nach Rosenberg kannte, hielt ich mich für jemanden, der mit den meisten Menschen gut auskommt und Konflikte ganz gut lösen kann. Dabei merkte ich teilweise nicht, wenn ich eigene Interessen ausgab und nicht wahrnahm, was wirklich in mir war.

Inzwischen praktiziere ich seit 7 Jahren GfK und habe bei mehr als 10 TrainerInnen gelernt. Dieses Lernen ist ein Prozess. 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.

Aufgrund meiner Ausbildungen, den langjährigen Erfahrungen in der Erwachsenenpädagogik und meiner intensiven Selbsterfahrung biete ich 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  
Gudrun Höntsch Fax: 03 52 43 / 3 07 58  
Gutenbergstr. 45 a post@perspektivschmiede.de  
01689 Weinböhla www.perspektivschmiede.de

## „Selbstsicher, klar und einfühlsam“

Für aufrichtiges, verständnisvolles  
und konstruktives Miteinander  
in sozialen Berufen  
und  
für liebevollen Umgang mit sich selbst



**Seminare zur Einführung**  
**Kommunikation und Konfliktlösung**  
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

## Selbstsicher, klar und einfühlsam – in beruflichen Beziehungen

Trotz natürlicher kommunikativer Begabung ist es eine Herausforderung, täglich mit einer Vielzahl unterschiedlicher Menschen zu kommunizieren und diese zu begleiten.

Wollen Sie in Gesprächen und Verhandlungen Ärger, Streit, Vorwürfe, Rechthaberei, Destruktivität und Sprachlosigkeit vermeiden oder auflösen können?

Sollen unsere beruflichen 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. Sie enthalten großes Potenzial für bessere tragfähigere Lösungen und Beziehungen.

### Mit dieser Kommunikation erreichen Sie:

- sich aufrichtig, klar und selbstsicher auszudrücken und einfühlsam zuzuhören und dadurch Spannungen aufzulösen,
- Verstimmungen, Konflikte, Frustrationen und Ärger nachhaltig aufzulösen,
- im Team, sich gegenseitig zu unterstützen, Stress abzubauen und Verbundenheit, Zusammenarbeit, Wirksamkeit und Wohlwollen im Team zu stärken,
- ein tieferes Verständnis für sich selbst und für die Partner,
- freudvolle und willkommene Lösungen für Situationen, die vorher belastet haben

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

## Diese Art der Kommunikation

wurde von dem Psychologen und Konfliktmediator Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie lehrt uns, wie wir den Prozess der Verständigung und Konfliktlösung sprachlich umsetzen können. Rosenberg lehrt uns auch, welche Bestandteile und Ausdrucksweisen in unserer herkömmlichen Sprache schmerzliche Nebenwirkungen verursachen, die genau das verhindern oder unerkannt stören, was wir mit unseren Worten erreichen wollen. Da auf diese Schmerz verursachende Ausdrucksweisen verzichtet wird, nannte Dr. Marshall Rosenberg diese Art der Kommunikation „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK).

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

### Im Einführungsseminar

- erlernen Sie die Grundlagen dieser Kommunikation mit den 4 Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) beim Zuhören und Sprechen,
- und wichtige Schlüsselunterscheidungen und Sprachmuster für eine gewaltfreie Kommunikation.
- Sie machen erste Erfahrungen wie wohltuend und Konflikt lösend Selbsteinführung und Einfühlung in andere wirken.
- Sie üben an Beispielen.



## Offene Seminare in Dresden

Auf meiner Webseite [www.perspektivschmiede.de](http://www.perspektivschmiede.de) finden Sie eine Reihe von Seminaren zum Erlernen und Vertiefen der Gewaltfreien Kommunikation

- für Angestellte in sozialen Berufen
- für Angestellte in anderen Berufen
- und für Privatpersonen

Die Teilnehmerzahl pro Kurs ist auf 12 begrenzt.

Anmeldung: über [post@perspektivschmiede.de](mailto:post@perspektivschmiede.de) oder siehe unter „Kontakt“

### Empfehlung:

**Jahreskurs in 6 Modulen zum Vertiefen und sicheren Anwenden der GfK.**

**Dieser Kurs kann für viele über die SAB bis zu 70 % gefördert werden.**

Des Weiteren finden Sie auf meiner Webseite Vorträge und Blogbeiträge zur Gewaltfreien Kommunikation und zur persönlichen Entwicklung, siehe [www.perspektivschmiede.de](http://www.perspektivschmiede.de) oder [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

### Weitere Angebote

- Klärung und Lösung beruflicher und privater Konflikte durch empathische Begleitung – Einzelsitzungen
- Coaching zur Berufswahl oder beruflichen Neuorientierung
- Mediation von Konflikten – beruflich und privat
- Teamfortbildungen in Organisationen

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