

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.“

Chef: „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.

Zu meiner Person

Gudrun Höntsch
Jahrgang 1960.
verheiratet, 2 erwachsene Töchter
Ich bin von Beruf Diplomehrerin
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 aufgab und nicht wahrnahm, was wirklich in mir war.

Inzwischen praktiziere ich seit 2009 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 können Sie von mir Trainings und Coachings erwarten, 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 und verständnisvolles
Miteinander
in privaten und beruflichen
Beziehungen
und
für liebevollen Umgang mit sich selbst



Seminare zum Erlernen
der Wertschätzenden Kommunikation und
Konfliktlösung
nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Aufrichtig und verständnisvoll – in privaten und beruflichen Beziehungen

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

Sollen unsere privaten und 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 Lösungen und wertvollere Beziehungen.

Mit dieser Kommunikation erreichen Sie

- sich aufrichtig und selbstsicher auszudrücken und einfühlsam zuzuhören und dadurch Spannungen aufzulösen,
- eine herzliche Verbindung und 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.



Nächste Seminare in Dresden

26. / 27. Jan. 2019 Einführungsseminar
30. / 31. März 2019 Einführungsseminar
08. / 09. Juni 2019 Einführungsseminar
25. / 26. Mai 2019 Vertiefungsseminar

Kosten: 180,00 € für ein Einführungsseminar bzw. 190,00 € für ein Vertiefungsseminar.

Auf Anfrage Preisnachlass oder Ratenzahlung möglich.

Anmeldung: über post@perspektivschmiede.de oder siehe unter „Kontakt“

Jahreskurs in 6 Modulen ab November 2019 bis Juni 2020 (siehe meine Webseite)
Der Kurs kann über die SAB gefördert werden.

Einführungsvorträge, weitere Seminare, Blogbeiträge zur Gewaltfreien Kommunikation sowie weiterführende Informationen siehe www.perspektivschmiede.de

Übungsgruppe: einmal monatlich donnerstags im Familienzentrum in Radebeul von 19:00 – 21:00 Uhr. Bitte vorher anmelden. Kosten: 15,00 € pro Termin

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.
