

## 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 Diplomehrerinnen  
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

## Empathisch, klar, kraftvoll - sei echt statt nett

Entdecken Sie das enorme Potenzial  
authentischen und empathischen Umgangs  
mit sich selbst und anderen



**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 Selbsteinfühlung und Einfühlung in andere wirken.
- Sie üben an Beispielen.



## Nächste Seminare in Dresden

**30. / 31. Jan. 2021 Einführungsseminar**  
**24. / 25. April 2021 Einführungsseminar**  
**26. / 27. Juni 2021 Einführungsseminar**  
**25. / 26. Sept. 2021 Einführungsseminar**  
**06. / 07. Nov. 2021 Einführungsseminar**  
**Vertiefungsseminare und Jahreskurs oder Änderungen wegen Corona – siehe meine Web-Seite**

**Kosten:** 180,00 € für ein Einführungsseminar für Privatpersonen

Auf Anfrage Preisnachlass oder Ratenzahlung möglich.

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

**Einführungsvorträge, weitere Seminare, Blogbeiträge zur Gewaltfreien Kommunikation sowie weiterführende Informationen siehe [www.perspektivschmiede.de](http://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.*

---