

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.

Zu meiner Person

Gudrun Höntsch
Jahrgang 1960.
verheiratet, 2 erwachsene Töchter
Ich bin von Beruf Diplomlehrerin
und habe langjährige 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 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 post@perspektivschmiede.de
Gutenbergstr. 45 a www.perspektivschmiede.de
01689 Weinböhla

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 Kommunikation und Konfliktlösung
nach Dr. Marshall B. Rosenberg**

Wertschätzend – in privaten und beruflichen Beziehungen

Wünschen Sie sich echteren Kontakt, interessanteren Austausch, mehr Verständigung, Herzlichkeit und konstruktives Miteinander in privaten oder beruflichen Beziehungen? Wollen Sie in Gesprächen Ärger, Streit, Vorwürfe, Rechthaberei, Langeweile und Sprachlosigkeit vermeiden oder auflösen können? Wollen Sie persönlich wachsen, sich selbst stärken, kraftvoller kommunizieren, mehr aus Ihrer Mitte handeln und alte inzwischen hinderliche Gewohnheiten erkennen und auflösen?

Im Miteinander 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, eigenes Wachstum und wertvollere Beziehungen.

Mit dieser Kommunikation erreichen Sie:

- ein tieferes Verständnis und eine echte herzliche Verbundenheit mit sich selbst und Ihren Partnern
- Befreiung von überlebten blockierenden Denk- und Verhaltensmustern
- sich aufrichtig und selbstbewusster auszudrücken, einfühlsam zuzuhören und dadurch Spannungen aufzulösen,
- erfreuliche 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 zeigt 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 sowie
- wichtige Schlüsselunterscheidungen und Sprachmuster für eine gewaltfreie Kommunikation.
- Sie machen erste Erfahrungen wie wohlthuend und Konflikt lösend Selbsteinfühlung und Einfühlung in andere wirken.
- Sie üben an Beispielen.



Meine Angebote

Seminare in Dresden

2- tägige Einführungsseminare

Inhalte wie in diesem Flyer beschrieben

2- tägige Vertiefungsseminare

Bauen auf dem Einführungsseminar auf, vertiefen und erweitern die Grundtechniken der GfK

Jahresgrundkurs in 6 Modulen (6 Wochenenden)

Baut auf dem Einführungsseminar auf und macht mit vielen Techniken und der Tiefe der GfK vertraut. Er lehrt Sie, wie Sie liebevoll und nachhaltig eigene und zwischenmenschliche Probleme auflösen können.

2-4 -tägige Vertiefungen für Fortgeschrittene

Für alle, die nach dem Jahreskurs weiterlernen wollen.

Termine und weitere Informationen finden Sie auf meiner Webseite: www.perspektivschmiede.de

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

Mediation von Konflikten

im beruflichen und privaten Kontext

In Mediationen werden verhärtete Konflikte zwischen zwei oder mehr Parteien aufgelöst und konstruktive Lösungen erarbeitet.

Empathische Einzelbegleitung

In so einer Begleitung verwandeln wir alles Hinderliche. Sie kommen in Kontakt mit dem, was Sie wirklich wollen. Auf diese Weise lösen sich Probleme und Konflikte auf.

Übungsgruppe für GfK

Coaching zur beruflichen Neuorientierung

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