

Liebe Leserinnen und Leser,



Haben Sie heute Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin schon Danke gesagt? Oder haben Sie sich mehr damit beschäftigt, was alles nicht in Ordnung ist? Zum Jahresbeginn widmen wir uns dem Thema Beziehung: Erfahren Sie, welche drei Irrtümer aus der Sicht der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) dazu beitragen, dass es in Beziehungen manchmal kracht. Entdecken Sie die

Zutaten für ein blühendes Zusammensein. Zudem zeigen wir auf, wie Konflikte jenseits von Strafe und Sanktionen gelöst werden können. Lassen Sie sich inspirieren!

Und in eigener Sache: Um die gestiegene Nachfrage nach Seminaren abdecken zu können, hat sich The Coaching Company mit Caroline von Schulthess und Wolfgang W. Wulle verstärkt. Es ist schön, noch kraftvoller für Sie unterwegs zu sein!

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No.9 / Januar 2014
Auflage 7'700

» Liebe unter der Lupe der Gewaltfreien Kommunikation

»Die drei häufigsten Irrtümer, welche die Liebesbeziehungen belasten ...«

Wer wünscht sich nicht die ewige Liebe? Doch die Realität ist oft anders: Rund 45 % aller Ehen werden in der Schweiz geschieden, und in vielen Beziehungen sitzt der Wurm drin. Man ist zwar noch zusammen, aber die Schmetterlinge im Bauch sind längst verfliegen, und stattdessen macht sich Frust in der Magengrube breit. Lesen Sie, welche drei Irrtümer in Beziehungen dazu beitragen.

Wir alle haben unsere Vorstellungen, wie unser Traummann oder die Traumfrau sein soll. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, sind wir enttäuscht und machen den Partner oder die Partnerin verantwortlich dafür, dass es uns nicht gut geht. Das trennt, statt zu verbinden.

Das Herz möchte Verbindung, doch unser Denken schafft Trennung

Das muss nicht sein. In unseren Seminaren stossen wir häufig auf die folgenden drei Irrtümer, die aus der Sicht der GFK eine Beziehung belasten:

1. Ich bin verantwortlich dafür, dass mein(e) PartnerIn glücklich ist. Damit bin ich auch verantwortlich für seine/ihre Gefühle.

2. Wenn mich mein(e) PartnerIn wirklich liebt, dann weiss er/sie auch, was ich brauche.

3. Mein(e) PartnerIn ist verantwortlich für die Erfüllung meiner Bedürfnisse und umgekehrt.

Hand aufs Herz: Haben Sie auch schon mal Ihrer Partnerin die Schuld für Ihre Befindlichkeit in die Schuhe geschoben? Oder haben Sie erwartet, dass Ihr Partner Sie besser kennt und sich somit anders verhalten sollte? Wenn ja, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass im Hintergrund einer oder mehrere dieser Irrtümer bei Ihnen aktiv sind.

Erfahren Sie auf Seite 4, welche Konzepte hinter diesen Irrtümern stehen und mit welcher inneren Haltung Sie diesen entgegen wirken können.

Fortsetzung auf Seite 4



Denkweisen, die Herzen zerbrechen lassen.

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie die Themen

- Liebe unter der Lupe der GFK 1
- Ein Geheimrezept für eine lang anhaltende Liebe 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer in der Beziehung 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...?
- Liebe unter der Lupe der GFK 4 (Fortsetzung)
- Bei Konflikten die Weisheit der Gruppe nutzen
- Bei Konflikten die Weisheit der Gruppe nutzen (Fortsetzung) 5
- auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH 7
- GFK-Einführungsseminare
- Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren
- GFK-Vertiefungs-Lehrgang 8
- Praxis-Transfer-Angebote 9
- Advanced Trainings
- Empathische Prozessbegleitung von Teams®
- Angebote für Unternehmen 10
- Das TrainerInnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

» Ein Geheimrezept für eine lang anhaltende Liebe

Wie Sie mehr Lebensfreude in Ihre Beziehungen bringen

Haben Sie schon erlebt, dass Sie bei Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin nur noch das Negative sehen? Wie kommt man aus so einer Fixierung wieder raus?

Die Tendenz, eher das Negative zu sehen, ist evolutionsbedingt: Wer Gefahren nicht erkennt, hat geringere Überlebenschancen. Deshalb schenkt unser Gehirn negativen Ereignissen unbewusst viel Aufmerksamkeit. Damit etwas Positives in Erinnerung bleibt, müssen wir es jedoch bewusster erleben.

Der bekannte Psychologe John Gottman von der University of Washington fand heraus, dass glückliche Langzeitpaare

eine negative Interaktion unbewusst mit fünf Nettigkeiten ausgleichen, also ein Verhältnis von 1 zu 5. Bei Paaren, die sich später scheiden liessen, lag das Verhältnis bei 1 zu 0.8 oder weniger.

Sie haben die Wahl: Auf was wollen Sie sich fokussieren?

Ein abendliches Ritual kann helfen, Ihr Gehirn für das Negative zu desensibilisieren und offener für das Schöne im Leben zu machen:

1. Denken Sie für einen Moment an Ihren Partner. Was hat er/sie heute alles getan, um Ihnen das Leben leichter zu machen? War beispielsweise die gebügelte Wäsche im Schrank, wurde der Kühlschrank gefüllt, fein gekocht oder

die Kinder zur Schule gebracht? Schreiben Sie ALLES auf.

2. Überlegen Sie sich: Welche Ihrer Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt? Ist es Unterstützung, Fürsorge, Miteinander, Sicherheit oder etwas anderes?

3. Richten Sie den Fokus auf die Bedürfnisse, die erfüllt sind. Wenn sich dabei Dankbarkeit in Ihrem Körper breit macht, bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit mindestens 20 Sekunden dort und geniessen Sie dieses angenehme Gefühl.

Teilen Sie Ihre Dankbarkeit mit Ihrem Schatz. Das erhöht die Wirkung.

Vera Heim

» Der aktuelle Coaching-Fall

Konkrete Bitten sind ein wichtiger Schlüssel zum Verständnis

Das Leben könnte so einfach sein: A sagt etwas und B versteht, was gemeint ist. In der Praxis sieht die Sache oft anders aus. A meint seine Botschaft deutlich zum Ausdruck gebracht zu haben, dennoch versteht B etwas ganz anderes. Wie schnell man aneinander vorbei redet, zeigt folgender Coaching-Fall.

Seit einem halben Jahr hat Michael eine neue Partnerin. So schön die neue Liebe auch ist, bereits gibt es erste Kommunikations-Hürden. Michael kommt dabei nicht weiter und holt sich Unterstützung. Michael zur Coachin: «Meine Partnerin versteht oft nicht, was ich meine und sage.» Die Coachin fragt: «Möchten Sie sich Ihrer Partnerin gegenüber verständlicher ausdrücken?» Michael spontan: «Ja.» «An welche Situation denken Sie?» will die Coachin wissen. Michael überlegt: «Meine Partnerin äussert seit einiger Zeit den Wunsch, dass wir zusammen ziehen. Ich nerve mich, wenn sie das Thema immer wieder anspricht. Dann schalte ich ab und sage ihr, dass ich nicht darüber sprechen möchte. Doch sie beharrt ärgerlich auf eine Antwort. Warum kann sie nicht verstehen, dass ich nicht darüber reden möchte!?» Die Coachin fragt weiter: «Möchten Sie mit mir darüber

nachdenken, warum Sie nicht darüber sprechen wollen?»

Selbstklärung ist der erste Schritt

Michael klärt auf: «Ich war 5 Jahre Single und es geht mir einfach zu schnell!» Die Coachin erforscht empathisch: «Sie sagen, dass es Ihnen zu schnell geht. Brauchen Sie Freiraum?» Michael antwortet: «Ja, vielleicht. Aber es geht mir auch darum, dass ich mir 100 % sicher sein möchte für diesen Schritt.» Die Coachin bleibt am Ball: «Sie brauchen Sicherheit und möchten diesen Schritt mit vollem Vertrauen angehen?» «Ja, so ist es.», antwortet Michael. Die Coachin weiter: «Jetzt wo Sie wissen, worum es Ihnen geht, was wäre ihre konkrete Bitte an Ihre Partnerin in Bezug auf ein gemeinsames Heim?» Michael überlegt: «Es ist nicht so, dass ich mir diesen Schritt nicht vorstellen kann, aber ich möchte mich darauf einstimmen und inneres Vertrauen gewinnen. Dafür benötige ich Zeit.» Die Coachin will wissen: «Wie viel Zeit?» Michael erwidert: «Sicher ein halbes Jahr.»

Konkrete Bitten bringen Klarheit in die Kommunikation

Die Coachin kehrt zur Ausgangssituation zurück: «Was würden Sie beim

nächsten Mal ihrer Partnerin antworten?» Michaels Antwort kommt prompt: «Ich brauche Sicherheit und inneres Vertrauen für diesen Schritt. Ich werde mich damit auseinandersetzen. Ist es Ok für Dich, das Thema in sechs Monaten wieder zu besprechen?» Die Coachin will wissen: «Erkennen Sie einen Unterschied zu: «Ich will nicht reden» und dieser Aussage?» Michael seufzt: «Eigentlich könnte alles so einfach sein! Wenn jeder konkret sagen würde, was er/sie will. So würde manch friedlichere Stunde Einzug in Beziehungen halten.»

Susanne Ledergerber

Coaching-Tipp

**Leistungsstress?
Nervös
vor Auftritten
oder schwierigen
Gesprächen?**

Verschaffen Sie sich innere Klarheit und Ruhe mit einem Coaching bei The Coaching Company.

**www.tcco.ch
+41 (0)44 500 99 00**

» Praxistransfer in der Beziehung

Ein Interview mit René Gröbli, Trainer und Organisationsentwickler



René Gröbli,
Trainer und
Organisations-
entwickler

Zusammen mit Ihrer Frau haben Sie den Lehrgang in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) besucht. Wie hat sich das auf Ihre Beziehung ausgewirkt?

Sehr positiv! Wir wollten die GFK in unsere Familie bringen und speziell in der Erziehung unserer zwei Jungen anwenden. Dieses gemeinsame Ziel hat uns sehr stark motiviert. Der grosse

Vorteil liegt in der nun gleich vorhandenen Wissens- und Verständnis-Basis, um miteinander und auf Augenhöhe das Gelernte umzusetzen. Dass wir uns mit der GFK nach vielen schönen und abwechslungsreichen Beziehungsjahren immer noch gemeinsam weiterentwickeln können, erlebe ich als sehr beziehungsfördernd.

Wie gehen Sie beide damit um, wenn die Kommunikation mit GFK einmal nicht gelingt?

Es wäre ja gelogen zu behaupten, wir hätten die GFK ständig im Griff. Wir erleben es beide als ein Auf und Ab, speziell dann, wenn viele Gefühle im Spiel sind. Aber wir sprechen darüber, lassen nicht locker und bleiben dran – aus Überzeugung! Die Hartnäckigkeit zahlt

sich am Ende auch aus, weil dadurch Nähe und Verbindung entsteht.

Was war für Sie ein eindrückliches Erlebnis mit der GFK?

Bis vor dem Lehrgang fiel es mir oft schwer, wenn meine Frau auf ein Anliegen von mir mit Ablehnung reagierte. Heute gelingt es mir gut, solche Situationen lockerer anzugehen und unerwünschte Antworten nicht als Ablehnung meiner Person oder als Gegenwehr zu verstehen. Die entscheidende Änderung ist, dass ich heute ein «Nein» von ihrer Seite als ein «Ja» zu ihren eigenen Bedürfnissen wahrnehme! Das entspannt und hilft mir, offen zu bleiben.

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber



Verliebtheit bringt Hochstimmung ...

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Jeder kennt die Redensart «auf Wolke sieben zu schweben». Verliebtheit ist ein intensives Gefühl, welches nach Nähe und Zuneigung verlangt. Jede Sekunde möchte man beim Partner sein. Dabei wird auch das eine oder andere verherrlicht, das einem später nicht mehr gefällt. Die Hauptprobe kommt nach dem Abklingen der überschwänglichen Gefühle. Hält das Band, wandelt sich das Empfinden in bodenständigere Gefühle von tiefem Vertrauen und Geborgenheit.



... Liebe hingegen Geborgenheit.

» Wussten Sie schon, ...?

... dass das Hormon Oxytocin die Bindung an den Partner verstärkt? Je mehr Oxytocin in der Phase des Verliebtheits ausgeschüttet wird und je länger die Verliebtheit dauert, desto mehr vertieft sich die emotionale Bindung an den Partner. Oxytocin scheint also Einfluss darauf zu haben, wie lange eine Beziehung Bestand hat. Deshalb wird Oxytocin auch als Schmus- oder Kuschelhormon bezeichnet.



Susanne Ledergerber zeigt Stolpersteine in Beziehungen auf.

»» Liebe unter der Lupe der Gewaltfreien Kommunikation

»Die drei häufigsten Irrtümer, welche die Liebesbeziehungen belasten ...«

Irrtum No. 1: Wer für die Gefühle seiner PartnerIn die Verantwortung übernimmt, erlebt unweigerlich Stress in der Beziehung. Gefühle werden so leicht als Druckmittel verstanden: «Entweder Du machst was ich will oder Du bist schuld, dass es mir schlecht geht.» Niemand möchte schuld an den Gefühlen anderer sein. Deshalb geht man in so einem Fall gerne in die Verteidigung, verharmlost die Aussage des Gegenübers oder überhört diese komplett. Doch gerade wenn Gefühle im Spiel sind, sehnen wir Menschen uns danach, gehört zu werden.

Wer glaubt, die Verantwortung für das Glück anderer zu haben, verliert die Freude am Geben

Die GFK geht davon aus, dass Menschen niemals die Schuld an den Gefühlen von anderen tragen. Ihr Verhalten mag Gefühle auslösen, doch die Ursache liegt an einem anderen Ort: Gefühle entstehen im Zusammenhang mit Bedürfnissen. Wer beispielsweise das Bedürfnis nach Ruhe hat, reagiert vermutlich genervt, wenn der/die Part-

nerIn mit ihm sprechen möchte. Wer sich hingegen Austausch und Kontakt wünscht, freut sich darüber. Wie aber kann Ihr(e) PartnerIn wissen, welches Bedürfnis in Ihnen gerade lebendig ist? Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle. Fragen Sie sich «Was brauche ich jetzt?» und überlegen Sie sich, was Sie tun können, um Ihr Bedürfnis zu erfüllen.

Irrtum No. 2: «Wenn Du mich wirklich liebst, dann weißt Du was ich brauche.» Die meisten von uns haben in der Kindheit gelernt, dass es nicht in Ordnung ist, Bedürfnisse zu haben. Die Folge davon: Oft wissen wir selber nicht, was wir brauchen. Von unserem Partner erwarten wir hingegen, dass er weiss, welche Bedürfnisse man erfüllt haben möchte.

Dabei gilt: Der einzige Mensch, der wirklich weiss, was Sie brauchen, sind Sie selber. Liebesbeziehungen werden entlastet, wenn man sich gegenseitig die Bedürfnisse mitteilt und hört. Versuchen Sie, mit Ihren eigenen Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, und teilen Sie mit, was Sie brauchen.

Irrtum No. 3: Wie einfach wäre das Leben doch, wenn der/die PartnerIn verantwortlich für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse wäre. Mit dieser Denkweise machen Sie sich jedoch abhängig von einem Menschen.

Ein Bedürfnis = viele Erfüllungsmöglichkeiten

Die GFK geht davon aus, dass ein Bedürfnis immer unzählige Erfüllungsmöglichkeiten hat. Wenn Sie erkennen, dass sich beispielsweise das Bedürfnis nach Nähe erfüllt, wenn Sie Händchen halten oder auch die Katze streicheln, dann schafft das Freiraum in Ihren Beziehungen.

Fazit: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden in der Beziehung. Finden Sie heraus, was Sie brauchen und bitten Sie Ihr Gegenüber darum, ohne zu erwarten, dass der Andere Ihre Bitte erfüllen muss. Das ermöglicht Freiraum für ein «Ja» von Herzen.

Vera Heim

»» Bei Konflikten die Weisheit der Gruppe nutzen

Wie Sie mit einem Restorative Circle (RC) alle Beteiligten in die Lösung miteinbeziehen

Konflikte entstehen durch das Zusammenspiel von verschiedenen Begebenheiten. Oft sind mehrere Personen betroffen. Wie wird man dieser Komplexität gerecht? Wie können die Betroffenen zur Lösung beitragen?

Die 15-jährige Giulia kommt aus schwierigen familiären Verhältnissen und hat deshalb eine Beiständin. Nachdem Giulia der Schule zum dritten Mal unentschuldig ferngeblieben ist, machte sich die Beiständin grosse Sorgen. Denn mit der dritten unentschuldigten Absenz drohte ein sofortiger Schulausschluss für drei Monate (Time-out). Neben Giulia fehlte auch Nadine, ihre beste Freundin. Die beiden hätten in Deutsch Vorträge präsentieren sollen. Da sie nicht genügend vorbereitet waren, hatte Nadine die Idee, nicht hinzugehen. Giulia wusste, dass sie diesmal gut sein musste, um im Bewerbungszeugnis eine genügende Note zu haben.

Anzeige

Das LehrerInnenteam der betroffenen Schule hatte mit den SchülerInnen, Eltern, Behörden und den Betreuungspersonen ein System für den Umgang mit Konflikten entwickelt, den so genannten Restorative Circle (RC). Ziel eines RC ist, dass Betroffene und Geschädigte gemeinsam in Kreisgesprächen einen Weg finden, um Gerechtigkeit oder Beziehungen wieder herzustellen und Sachschaden und Verletzungen wieder gut zu machen. Diese Kreisgespräche können von allen einberufen werden.

Im Kreisgespräch geht es um Wiedergutmachung, nicht um Bestrafung

Die Beiständin, indirekt auch betroffen, sah, dass dieser Konflikt Auswirkungen für verschiedene Menschen hatte. Sie wusste, dass die getrennt lebenden Eltern während des Time-outs mit einer Tagesstruktur für ihre Tochter überfordert sein

Seminar-Tipp:



Mehr über tragfähige Entscheidungs-Moderationen lernen Sie in unserem neuen Lehrgang «Empathische Prozessbegleitung von Teams®»

Info-Abend:

Donnerstag, 6. März 2014, 19.00–21.00 Uhr
in Küsnacht/ZH.

Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

würden. Deshalb kontaktierte sie einen Facilitator, der sich auf die Moderation von RC spezialisiert hat.

In Vorgesprächen wurde geklärt, welche Personen es zur Lösung der Angelegenheit braucht. Alle Eingeladenen durften sagen, ob noch weitere Personen einzuladen sind. Schliesslich trafen sich der Schulleiter, die Deutsch- und Klassenlehrerin, Giulia, ihre Eltern, ihr Onkel, Nadine, ihre Eltern und Remo, ein Junge aus ihrer Klasse, den Nadine als besten Freund mit eingeladen hat, zum Hauptkreis.

In einem ersten Schritt wurden die Beteiligten eingeladen zu sagen, wie es ihnen jetzt mit dem Vorgefallenen geht. Danach wurden sie gefragt, was sie motiviert hatte, so zu handeln. Zuletzt ging es um die Frage, was jetzt in Bezug auf das weitere Vorgehen geschehen soll, und wer was dazu beitragen kann.

**«Wenn wir Konflikten einen Raum geben, beugen wir Gewalt vor.»
(Dominic Barter)**

Während des Kreisgesprächs gab es berührende Momente. Der Leistungsdruck und das Leid von Giulia, Nadine und deren Eltern wurden sichtbar, aber auch die Bemühungen der Lehrerin und



Mit dem Restorative Circle werden Konflikte in drei Schritten gelöst.

Schulleitung, die SchülerInnen erfolgreich auf das Leben vorzubereiten.

Die Beteiligten vereinbarten, dass Giulia für zwei Monate bei ihrem Onkel wohnt und er ihr bei der Präsentation für den Vortrag hilft. Beide Mädchen erhielten noch einmal die Chance, ihren Vortrag zu halten. Ferner wurde vereinbart, dass sich Giulia täglich bei der Klassenlehrerin ein Feedback einholt, wie zufrieden diese in Bezug auf ihre Verlässlichkeit ist. Weil auch die Klasse der beiden Freundinnen durch diese Umstände betroffen war, würden die Mädchen für die Lektion vor den Ferien einen Apéro vorbereiten.

Drei Wochen später wurden in einem Nachkreisgespräch alle gefragt, wie es mit den Vereinbarungen läuft und ob allfällige Änderungen vorgeschlagen werden. Giulia und ihre Freundin hatten mittlerweile den Vortrag erfolgreich gehalten und man war sich einig, auf einem guten Weg zu sein.

Was es braucht, um Restorative Circles in Teams, Schulen oder Organisationen durchzuführen und wie diese moderiert werden, lernen Sie im neuen Lehrgang «Empathische Prozessbegleitung von Teams» bei The Coaching Company.

Aurelia Reinhart

» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Ich höre was, das du nicht sagst»



Gerade in Partnerschaften gestaltet sich die Kommunikation oft anspruchsvoll. In ihrem Buch «Ich höre was, das du nicht sagst.» haben die Autoren Susann Pásztor und Klaus-Dieter Gens ein gut verständliches und flüssig lesbares Werk geschaffen. Es zeigt auf, wie unsere Sprache Beziehungen positiv beeinflussen kann.

Stellvertretend für Mann und Frau, führen Romeo und Julia diverse Alltagsgespräche, welche die Erfahrungen vieler Paare widerspiegeln. Dabei wird deutlich, wie viele Wortanteile unserer Dialoge in Rechtfertigungen, Schuldzuweisen und «Du bist verantwortlich, dass es mir gut geht» fließen. Da ist es geradezu eine Entlastung, als alternatives Kommunikationsmodell die GFK zu kennen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass dieses Buch/Hörbuch auch als Einstieg in die GFK geeignet ist. Dies sowohl für Männer wie auch Frauen, die eine verbindende Form der Kommu-

nikation in ihrer Beziehung anstreben. Das Buch regt zum Nachdenken über das eigene Kommunikationsverhalten in der Partnerschaft an. Zudem lässt es uns schmunzeln, wenn man sich im einen oder anderen Beispiel wiedererkennt. Wer die Theorie des vier Schritte Modells der GFK im praktischen Einsatz sehen möchte, ist mit diesem Buch gut bedient.

Susanne Ledergerber

Anzeige

NEU:

Gemeinsam lernen und profitieren

Melden Sie sich zu zweit oder in Gruppen zu einem **GFK-Einführungsseminar** oder dem Führungsseminar **„Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren“** an und profitieren Sie von folgender Preisreduktion pro Person:

- 10 % bei zwei Personen
- 15 % bei drei Personen
- 20 % ab vier Personen

Bitte geben Sie bei der Anmeldung bekannt, mit wem Sie das Seminar gemeinsam besuchen.

Diese Offerte ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

Mehr Infos unter: Tel 044 500 99 00 oder www.tcco.ch

» Nach Feierabend

Raus aus der Opferhaltung – rein in die Selbstverantwortung

Jasmin ist in Rage! So hat sie sich ihre neue Partnerschaft nicht vorgestellt: von Gleichwertigkeit keine Spur! Am liebsten würde sie das Geschirr, welches sich in der Küche stapelt, aus dem Fenster werfen und den vollen Wäschekorb gleich hinterher! Stattdessen lässt sie sich heulend aufs Bett fallen. Was ist geschehen?

Nach einer Babypause arbeitet Jasmin wieder zwei Tage die Woche als Grafikerin in einer Werbeagentur. Überstunden sind eher die Regel als die Ausnahme. Ihr Gatte Ralph ist beruflich häufig abends unterwegs. Eine der Töchter geht noch in den Kindergarten, die andere besucht die erste Primarklasse. Alle vierzehn Tage verbringt Ralphs elfjähriger Sohn aus erster Ehe das Wochenende mit der Familie. Vater und Sohn sind dann oft an Fussballturnieren unterwegs. Der Wocheneinkauf, die Hausarbeit und Kinderbetreuung bleiben dann an Jasmin hängen. Dabei hatte Ralph versprochen, sich am Haushalt zu beteiligen, wenn Jasmin wieder ins Berufsleben zurückkehrt!

Selbstempathie statt Selbstmitleid

Jasmin betrachtet ihr verheultes Gesicht im Spiegel. Wie lautete doch einer der Schlüsselsätze der GFK, welche sie im betriebsinternen Kurs von vorletzter Woche so begeistert hatte? «Gefühle sind die Wegweiser zu meinen Bedürfnissen. Und die Verantwortung zur Erfüllung meiner Bedürfnisse liegt bei mir.» Das ist einfacher gesagt als



Mit Hilfe von Selbstempathie wieder handlungsfähig werden.

getan. Jasmin schliesst die Augen und atmet tief durch. Wie fühle ich mich? - «Frustriert, allein gelassen ... Ups, ein Opfergefühl. Damit schiebe ich Ralph die Schuld für meine Gefühle in die Schuhe», fällt ihr auf. Das möchte sie nicht. Also nochmals von vorne: «frustriert, einsam, ausgelaugt und müde. Ja, hundemüde und total erschöpft fühle ich mich.» Wieder steigen Tränen hoch.

Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen

«Welches Bedürfnis schreit nach Erfüllung?» setzt Jasmin ihren inneren Dialog fort. «Die zwei Tage in der Werbeagentur beanspruchen mich mehr als ich erwartet habe. Die Kinder, die Hausarbeit, das Einkaufen, Kochen, Waschen und das Putzen erledigen sich auch nicht von alleine. Im Bemühen, es allen recht zu machen, liegen meine

Nerven im Moment einfach blank. Kein Wunder, dass da keine Schmetterlinge mehr flattern, wenn Ralph nach Hause kommt. Ich brauche dringend Unterstützung und Entspannung. Auch sehne ich mich nach mehr gemeinsamer Zeit, Austausch und Nähe.» Jasmin wiederholt ihre entdeckten Bedürfnisse leise vor sich hin und kommt damit richtig in Kontakt mit dem, was ihr wichtig ist. Nach einem weiteren tiefen Atemzug entspannt sie sich. Sie wischt sich eine verklebte Träne von der Wange und nimmt sich vor, noch dieses Wochenende mit Ralph zu sprechen. Beim Gedanken an die Nähe und den Austausch mit Ralph huscht ihr ein Lächeln über das Gesicht. Sie zwinkert ihrem Spiegelbild zu.

Susanne Enz Dia

Voranzeige

Empathische Prozessbegleitung von Teams®

Der neue Lehrgang von The Coaching Company.

Steigern Sie Ihre empathische Kompetenz in der Moderation von Teamprozessen. Lernen Sie, wie Sie die Kooperationsbereitschaft im Team fördern und gemeinsam Ziele erreichen.

Start: **September 2014**
Info-Abend: **Do., 6. März 2014**
Mehr Infos unter **www.tcco.ch**



Anzeige

Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft



Das neue Buch von Vera Heim und Gabriele Lindemann

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer

Ersterscheinung: **August 2013**
128 Seiten
8.95 CHF

Unsere Seminarangebote

Seit 2004 bietet The Coaching Company erfolgreich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation an. Auf den folgenden sechs Seiten finden Sie Informationen zu den aktuellen Seminarangeboten.

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (Grundkurs für GFK-EinsteigerInnen)

In unserem Sprachgebrauch gehören Schuldzuweisung, Kritik und Urteil zum Alltag. Gegenangriffe, Drohungen und verhärtete Fronten führen dazu, dass Konflikte eskalieren, Verletzungen stattfinden und die Chancen auf gemeinsame Lösungen schwinden. Das muss nicht sein.

Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie

- Ihrem Anliegen Gehör verschaffen?
- verbale Attacken entschärfen und konstruktiv nutzen?
- Kritik und Urteil nicht mehr persönlich nehmen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie machen sich Schritt für Schritt mit den Elementen der GFK vertraut und erweitern dadurch Ihr Sprachrepertoire und Ihre persönlichen Handlungsspielräume.
- Sie lernen Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu formulieren und dafür einzustehen.

- Sie entwickeln Ihre empathischen Fähigkeiten und schaffen damit Raum für Win-Win-Lösungen.



Bilder helfen zu verstehen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 14-E-1 bis 14-E-6)
* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12.

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren (Grundkurs für Führungskräfte)

Haben Sie personelle Führungsverantwortung oder engagieren Sie sich in der Leitung von Projekten, Arbeitsgruppen oder Gremien?

Möchten Sie in einem anspruchsvollen Umfeld:

- Authentisch für sich und Ihre Anliegen eintreten?
- Menschen für Ihre Vorhaben gewinnen können?
- Gespräche aktiv und wertschätzend führen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie gewinnen einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.

Das Seminar zum Buch **Erfolgsfaktor Menschlichkeit** Siehe auch Anzeige.

- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.



Gemeinsames Erarbeiten von Praxisfällen.

Dauer und Investition:

Zwei Einführungstage und ein Vertiefungstag – mit neuem Konzept.
Startpreis 990 CHF/940 CHF* (März 2014). Ab September 2014: 1'300 CHF/1'250 CHF* (Anmelde-Code 14-WFWK-1 und 14-WFWK-2)
*Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12.

Anzeige

Sei nicht nett, sei echt!

Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation, nach Marshall B. Rosenberg
Möchten Sie wissen, wie Sie Probleme offen und ehrlich ansprechen, ohne zu verletzen? Dann melden Sie sich jetzt an!

Do. 6. Februar 2014
Mi. 2. Juli 2014
oder Do. 25. September 2014
19.00-21.00 Uhr

Ort: Küsnacht ZH
(mit S6 oder S16, 10 Minuten vom HB Zürich)

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Anzeige

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Buch: 224 Seiten, 34.50 CHF
Hörbuch: 230 Minuten, 29.90 CHF
E-Book: 19.99 Euro

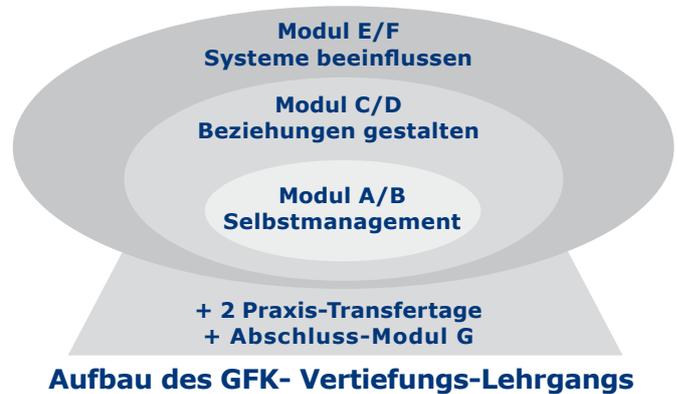
Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

Vertiefungs-Lehrgang

Darum geht es

Sie erleben die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als wirkungsvolles und verbindendes Kommunikationsmodell. In unseren modular aufgebauten Vertiefungen trainieren Sie Ihre GFK-Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst, in der Art und Weise, wie Sie Beziehungen gestalten und gesellschaftliche Systeme beeinflussen.

Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit.



Selbstmanagement und GFK

Modul A (Schwerpunkte)

- NEIN hören und aussprechen
- Bearbeitung von Vorurteilen und Abneigungen
- Umgang mit Misserfolgen

Modul B (Schwerpunkte)

- Umgang mit Ärger, Schuld und Scham
- Neid transformieren
- Bedürfnisorientiertes Zeitmanagement

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

In einer empathischen Verbindung mit sich selbst finden Sie heraus, worum es Ihnen in verschiedenen Situationen wirklich geht. Dadurch gewinnen Sie an Sicherheit und Glaubwürdigkeit in Ihrer Kommunikation.

Investition siehe rechts unten.

Beziehungen gestalten mit der GFK

Modul C (Schwerpunkte)

- Das eigene Konfliktverhalten erkennen und beeinflussen
- Giraffenschrei
- Umgang mit Schweigen
- Bedauern ausdrücken

Modul D (Schwerpunkte)

- GFK in der Partnerschaft
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Versöhnungsarbeit
- Dankbarkeit

Sie lernen, auch in schwierigen und emotionalen Situationen mit Ihrem Gegenüber in Verbindung zu bleiben. Dadurch wird Vertrauen aufgebaut und eine Basis für konstruktive Lösungen geschaffen.

Investition siehe rechts unten.

Systeme beeinflussen mit der GFK

Modul E (Schwerpunkte)

- Führen mit GFK
- Umgang mit Dominanzstrategien und Macht
- Gekonnt kontern

Modul F (Schwerpunkte)

- Beängstigende Aufrichtigkeit
- Persönliche Entscheidungsfindung im Alltag
- Entscheidungsfindung in Gruppen (Soziokratie)
- Klatsch produktiv machen

Sie lernen, wie Kommunikation Systeme beeinflusst und wie Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ziele erreichen. Sie erkennen Dominanz in der Sprache und wissen, wie Sie sich nicht verfügbar dafür machen.

Investition siehe rechts unten.

Abschluss-Modul G

Dieses Modul ist für Teilnehmende, die bereits die Module A bis F absolviert haben. Komplexe Strukturen werden vertieft, Rollenspiele mit Video-Feedback durchgeführt und die Lernfortschritte gefeiert.

2 Praxis-Transfertage

zur nachhaltigen Integration des Lernstoffes. (PTP oder PTF)

Wichtig: Der Einstieg in die Module A bis F ist jederzeit möglich. Die Daten für den Jahreslehrgang können frei zusammengestellt werden.

Dauer und Investition:

Einzel-Modul à 2 Tage 580 CHF oder alle 7 Module + 2 Praxis-Transfertage für 3'990 CHF (statt 4'640 CHF), = 16 Tage (inkl. PTP oder PTF).

Ratenzahlung mit Zahlungsvereinbarung auf Anfrage möglich.

Sie können die Module einzeln oder als 16-tägigen Lehrgang buchen. Voraussetzung ist ein 2-tägiges Einführungsseminar bei einem/einer zert. GFK-TrainerIn.

Praxis-Transfer-Angebote

Sie wollen Ihre GFK-Fähigkeiten weiter trainieren und bringen mindestens zwei Tage GFK-Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn mit. (Termine siehe Seite 12)

GFK-Praxistage*	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (14-PTP-1 bis 14-PTP-5)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Praxistag für Führungskräfte*	Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (14-PTF-1)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK im Alltag mit Kindern	Lernen Sie, wie Sie einfühlsam mit Ihren Kindern ins Gespräch kommen und herausfordernde Situationen gemeinsam meistern. (14-PTK-1)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Gefühls- und Bedürfniswortschatz einfach abrufen können	Erweitern Sie Ihren Gefühls- und Bedürfniswortschatz und speichern Sie diesen in Ihrem Gedächtnis ab. Das gibt Sicherheit im Gespräch. (14-PTG-1)	1 ½ Kurstage/ 430 CHF
Praxis-Transfer-Treffen	Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainigstreff. (Daten und Anmeldung siehe www.tcco.ch)	Ein Abend (2 ½ Std.)/ 59 CHF oder 5er-Abo/222 CHF

* Diese Praxistage können als Bestandteil des Vertiefungs-Lehrgangs gewählt werden.

Informationen und Anmeldung unter www.tcco.ch oder unter Tel. +41 (0)44 500 99 00

Advanced Trainings

Sie haben mindestens 6 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihr GFK-Verständnis weiter vertiefen. (*Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn/Termine siehe Seite 12)

Blockaden lösen mit der GFK	Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (14-ADV-BL)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit	Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Sicherheit in Gesprächen gewinnen. (14-ADV-SE)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
Versöhnungs-Arbeit mit der GFK	Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen, jenseits von Ärger, Schuld und Scham wieder handlungsfähig werden. (14-ADV-VA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
Vermitteln in Konflikten	Trainieren Sie, wie Sie mit einer wertschätzenden Kommunikation zu einer konstruktiven Konfliktklärung beitragen. (14-ADV-VM)	3 Kurstage / 780 CHF/730 CHF*

NEU Empathische Prozessbegleitung von Teams®

Sie haben mindestens 10 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihre Empathische Kompetenz nun auch in der Moderation von Teams erweitern. (*Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn)

Hier lernen Sie verschiedene Methoden der partnerschaftlichen Teammoderation kennen und anwenden. Der Lehrgang besteht aus drei Stufen und kann auf Wunsch mit zwei unterschiedlichen TCCO-Diplom-Stufen abgeschlossen werden.

Inhalte: Rollenverständnis, Vermitteln in Konflikten, Systemisches Konsensieren, Soziokratische Kreisorganisationsmethode, Restorative Circles

14 Kurstage/3'999 CHF/3'799 CHF*

Wir bieten Ihnen zu diesem innovativen Lehrgang einen umfassenden Info-Abend am 6. März 2014 an.

Mehr Infos finden Sie auch auf www.tcco.ch oder in unserem **Seminarprospekt**, den Sie kostenlos anfordern können.



Unser Angebot für Unternehmen und Organisationen

Massgeschneiderte Firmenseminare

Vom allgemeinen GFK-Kommunikationstraining zum Führungstraining oder Konfliktmanagement bis hin zu branchenspezifischen Kommunikationstrainings (Kundenbetreuung, Helpdesk, Train-the-Trainer oder Verkauf). Wir stellen für Sie ein auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmtes Seminarangebot zusammen.

Sind Sie neugierig darauf, wie ein GFK-Training Sie dabei unterstützen kann, die Unternehmenskultur zu fördern oder Ihre Businessziele effizienter zu erreichen? Dann rufen Sie uns an (+41 (0)44 500 99) oder mailen uns (office@tcco.ch).

Teamentwicklung/Mediation

Bereichsübergreifende Zusammenarbeit im Unternehmen, Einführung von neuen Systemen und Prozessen, Umstrukturierungen oder gar Redimensionierungen – all das sind Herausforderungen im beruflichen Alltag, die neben der täglichen Arbeit bewältigt sein wollen.

Wir begleiten Teams, Abteilungen oder ganze Organisationen bei Change-Prozessen und Konfliktlösungen sowie in der strategischen Personalentwicklung. Die GFK ist das Fundament, welches ein respektvolles, einfühlsames und somit effektives Vorgehen gewährleistet.



Gruppenarbeit in einem TCCO-Seminar

Info-Veranstaltung/ Info-Lunches/Kompaktkurse/Referate

Sie suchen für einen Anlass ein Referat zum Thema Gewaltfreie Kommunikation, Feedbackkultur oder Konfliktmanagement oder möchten Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit geben, z.B. über Mittag, in einem Kompaktkurs einen Einblick in die GFK zu bekommen. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein passendes Angebot.

Coaching

Das Arbeitsumfeld wird immer komplexer. Um den laufend höheren Anforderungen gerecht zu werden, ist es oft sehr wirkungsvoll, wichtige Fragestellungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Genau hier setzt das empathische, handlungsorientierte Coaching an. Dabei entwickeln Sie nachhaltige Lösungen im Rahmen Ihrer aktuellen Herausforderungen.

Das TrainerInnen-Team



Susanne Ledergerber, Vera Heim, Wolfgang W. Wulle, Caroline von Schulthess (von links nach rechts).

Vera Heim

Geschäftsführerin von The Coaching Company, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC/USA und NLP-Lehrtrainerin, Management-Coach und Autorin.

Spezialgebiete: Wertschätzende Kommunikation und Führung, Führungcoaching, WingWave[®]-Coaching, Ausbildungen in Gewaltfreier Kommunikation (GFK).

Susanne Ledergerber

Senior-Trainerin von The Coaching Company, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnistrainerin und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC/USA, Trauerbegleiterin und Coach.

Spezialgebiete: Gewaltfreie Kommunikation, Personal- und Organisationsentwicklungs-Projekte, Brainfitness, Coaching.

Caroline von Schulthess

Freelance-Trainerin von The Coaching Company, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, Teamcoach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Mit ihrem zweiten Standbein engagiert in sozialen, kulturellen Projekten und als Künstlerin.

Spezialgebiete: Teamentwicklung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

Wolfgang W. Wulle

Freelance-Trainer von The Coaching Company, ganzheitlicher Business- und Unternehmens-Coach mit langjähriger Führungserfahrung als CEO. Trainer für Wertschätzende Kommunikation. *Spezialgebiete:* Wertschätzende Kommunikation und Führung, Persönlichkeits- und Führungcoaching, Referent.

Gabriele Lindemann (ohne Foto)

Anerkannte GFK-Trainerin, Business-Coach, Management-Beraterin, Partnerin für das Seminar «Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren» in Nürnberg, Moderatorin, Autorin und zertifizierte HerzKreis-Trainerin.

Kursorganisation

Kursort für die öffentlichen Seminare

Institution Barbara Keller*, Berufsbildung, Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht ZH.

- Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 zum Bahnhof Küsnacht-Goldbach
- Fahrzeit 9 Minuten + 2 Minuten Fussweg
- Gratisparkplätze vorhanden
- Wegbeschreibung unter www.tcco.ch

Teilnehmerzahl

mind. 6, max. 18 Personen
(ab 10 Personen in der Regel Doppelmoderation).

Arbeitsweise im Seminar

Ein Wechselspiel zwischen Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen sowie Rollenspielen ermöglicht persönliches Reflektieren und praxisnahes Lernen.

Kursbestätigung und Kurszeiten

Über die Kurszeiten werden Sie mit der Kursbestätigung informiert. In der Regel sind diese:

1. Tag 9.00–17.30 Uhr, 2. Tag 9.00–17.15 Uhr.
- Anmeldebestätigung und Rechnung erhalten Sie per E-Mail.

Im Kursgeld inbegriffen sind

Unterlagen, Pausenverpflegung und bei den zweitägigen Workshops ein leichtes Mittagessen am zweiten Tag.

* Die Institution Barbara Keller bietet Berufsausbildungen im praktischen Bereich für junge Frauen und Männer mit einer Beeinträchtigung an. Mehr Informationen unter: www.barbara-keller.ch

Anerkennung

Alle Kurse werden vom Center for Nonviolent Communication anerkannt. (www.cnvc.org)



EduQua-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQua zertifiziert.



Kontaktadressen

The Coaching Company, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht
Büro: Goldbacherstrasse 12, CH 8700 Küsnacht
Tel. +41 (0)44 500 99 00, Fax +41 (0)44 500 99 01
E-Mail office@tcco.ch, Internet www.tcco.ch

Auszug aus dem Kleingedruckten

Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu 4 Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Seminar-kosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen, die auf www.tcco.ch eingesehen werden können und der Kursbestätigung beiliegen.

Daten für Infoabende, die aktuellsten Kursdaten sowie Detailbeschriebe für unsere Seminare finden Sie auf unserer Homepage

www.tcco.ch

Anzeige

Auftanken im Alltag in 12 Minuten mit dem HerzKreis-Training



mit
**Gabi Lindemann
und Andi
Schmidbauer**

Wirkungsvolle Entspannung bei akuten Belastungen und hohen Selbstansprüchen. Zur Stressvorsorge und Burnout-Prophylaxe.

**29.–30. November 2014 (Sa./So.)
in Küsnacht ZH**

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch
(unter HerzKreis-Training)
oder
Tel. 044 500 99 00



Anzeige

Sommer-Retreat

Begegnung mit dem Inneren Kind*

Nehmen Sie sich eine Auszeit für inneres Wachstum und Entwicklung. Gönnen Sie sich 5½ Tage Seelen-Wellness im schönen Baselbieter Jura. Persönlichkeitsarbeit nach Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales, Susan Skye u. a.

So. 20. – Fr. 25. Juli 2014 (So. ab 16 Uhr)
Seminar Hotel Wasserfallen, Reigoldswil

Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch
(unter Sommer-Retreat) oder Tel. 044 500 99 00

*Voraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training bei zert. TrainerIn



Seminar-Anmeldung (Details siehe Seite 7 bis 11 oder www.tcco.ch)

Bitte dieses Blatt ausgefüllt per Post oder Fax 044 500 99 01 übermitteln oder direkt online anmelden unter www.tcco.ch. Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Seminare in Küsnacht ZH statt. **Bitte beachten Sie auch unsere Frühbuchungs-Rabatte***

GFK-Einführungsseminare 2014*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungsseminar à 580 CHF/530 CHF*
- 14-E-1** Do. 06.02. – Fr. 07.02.2014
- 14-E-2** Sa. 17.05. – So. 18.05.2014
- 14-E-3** Do. 03.07. – Fr. 04.07.2014
- 14-E-4** Sa. 30.08. – So. 31.08.2014
- 14-E-5** Sa. 25.10. – So. 26.10.2014
- 14-E-6** Do. 04.12. – Fr. 05.12.2014

Wertschätzend führen ... 2014*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungsseminar zum Startpreis von 990 CHF/940 CHF*, ab September 1'300 CHF/1'250 CHF*
- 14-WFWK-1** Do. 20.03. – Fr. 21.03.2014 + Mi. 16.04.2014 (Startpreis)
- 14-WFWK-2** Mi. 24.09. – Do. 25.09.2014 + Mi. 22.10.2014

GFK-Vertiefungsseminare 2014/2015

- Anmeldung** für Einzelmodul(e) à 580 CHF
- Anmeldung** für gesamten Lehrgang für 3'990 CHF statt 4'640 CHF

Bitte aus nachfolgenden Terminen 7 passende **Module A bis G** und **2 Praxis-Transfertage** (Kategorie PTP oder PTF) ankreuzen. **Hinweis:** Module A bis F müssen nicht hintereinander besucht werden, Modul G sollte hingegen das Schlussmodul bilden.

Lehrgang 12 (2013/2014 – Do./Fr.)

- 14-LG12-ME** Do. 23.01. – Fr. 24.01.2014 (Modul E)
- 14-LG12-MF** Do. 06.03. – Fr. 07.03.2014 (Modul F)
- 14-LG12-MG** Do. 15.05. – Fr. 16.05.2014 (Modul G)

Lehrgang 13 (2013/2014 – Sa./So.)

- 14-LG13-MC** Sa. 01.02. – So. 02.02.2014 (Modul C)
- 14-LG13-MD** Sa. 05.04. – So. 06.04.2014 (Modul D)
- 14-LG13-ME** Sa. 05.07. – So. 06.07.2014 (Modul E)
- 14-LG13-MF** Sa. 23.08. – So. 24.08.2014 (Modul F)
- 14-LG13-MG** Sa. 08.11. – So. 09.11.2014 (Modul G)

Lehrgang 14 (2014/2015 – Do./Fr.)

- 14-LG14-MA** Do. 03.04. – Fr. 04.04.2014 (Modul A)
- 14-LG14-MB** Do. 19.06. – Fr. 20.06.2014 (Modul B)
- 14-LG14-MC** Do. 21.08. – Fr. 22.08.2014 (Modul C)
- 14-LG14-MD** Do. 23.10. – Fr. 24.10.2014 (Modul D)
- 14-LG14-ME** Do. 11.12. – Fr. 12.12.2014 (Modul E)
- 15-LG14-MF** Do. 29.01. – Fr. 30.01.2015 (Modul F)
- 15-LG14-MG** Do. 19.03. – Fr. 20.03.2015 (Modul G)

Lehrgang 15 (2014/2015 – Sa./So.)

- 14-LG15-MA** Sa. 27.09. – So. 28.09.2014 (Modul A)
- 14-LG15-MB** Sa. 06.12. – So. 07.12.2014 (Modul B)
- 15-LG15-MC** Sa. 31.01. – So. 01.02.2015 (Modul C)

Weitere Daten siehe **unter www.tcco.ch**.

GFK-Praxis-Transfertage 2014

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 14-PTP-1** Mi. 29.01.2014
- 14-PTP-2** Sa. 22.03.2014
- 14-PTP-3** Fr. 09.05.2014
- 14-PTG-1** Fr. 23.05.2014 + Mi. 18.06.2014 (430 CHF)**
- 14-PTK-1** Fr. 27.06.2014
- 14-PTF-1** Mi. 09.07.2014
- 14-PTP-4** Fr. 26.09.2014
- 14-PTP-5** Fr. 07.11.2014

**Semindauer: 1½ Tage

GFK-Advanced Trainings 2014*

- Anmeldung** für folgendes 2-tägige Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 6 Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF* für 2 Tage oder 780 CHF/730 CHF* für 3 Tage
- 14-ADV-VA** Do. 30.01. – Fr. 31.01.2014
- 14-ADV-VM** Do. 10.04. – Fr. 11.04.2014 + Mi. 14.05.2014
- 14-ADV-SE** Mi. 25.06. – Do. 26.06.2014
- 14-ADV-BL** Do. 28.08. – Fr. 29.08.2014

TCCO-Sommer-Retreat 2014*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 14-SO-IK** So. 20.07. – Fr. 25.07.2014 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

HerzKreis-Training 2014*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training à 480 CHF/430 CHF*
- 14-HERZ-1** Sa. 29.11. – So. 30.11.2014

Empathische Prozessbegleitung von Teams®

Termine, Preise und Anmeldung siehe www.tcco.ch

* Bitte beachten Sie unsere Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

Weitere Semindaten siehe www.tcco.ch

Impressum

»auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'700 Ex. **Redaktion:** The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. +41 (0)44 500 99 00 · **Chefredaktorin:** Vera.Heim@tcco.ch · **Redaktionell Mitarbeitende:** Susanne Enz Dia, Susanne Ledergerber, Aurelia Reinhart · **Fotos:** Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia · **Layout:** Dagmar Lössl
Copyright: Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

Firma

Anrede Herr Frau

Vorname

Name

Auszug aus dem Kleingedruckten: Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu vier Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Semindkosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Semindbedingungen. Diese sind unter www.tcco.ch einsehbar und werden der Kursbestätigung beigelegt.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift