

Liebe Leserinnen und Leser,



Im Fokus dieser Ausgabe von » auf-gespürt stehen Wertschätzung und Dankbarkeit. Sie sind das Öl im Getriebe gelingender Beziehungen. Doch was so einfach klingt, geht im hektischen Alltag oft vergessen. Warum ist es so schwierig, sich auf Wertschätzung und Dankbarkeit zu fokussieren? Wie lässt sich unser Dankbarkeits-Muskel

trainieren? Und wie können wir für Wertschätzung einstehen, wenn diese vom Gegenüber ausbleibt? Antworten auf diese Fragen und was dazu beiträgt, dass positives Feedback konkret wird, erfahren Sie in diesem Magazin. Ebenso gehen wir der Frage nach, welche moralischen Glaubenssätze uns daran hindern, eine von Herzen kommende Dankbarkeit auszudrücken. Entdecken Sie Wertschätzung und Dankbarkeit als Lebenselixier und tauchen Sie ein in die Fülle des Lebens.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No.18 / August 2018
Auflage 7'800

» Jeden Tag ein Quäntchen Glück ...

Dankbarkeit als Lebenselixier

Was macht Menschen glücklich, und wie kann Glück kultiviert werden? Die Glücksforschung der letzten Jahre hat spannende Erkenntnisse hervorgebracht: Glück kann man selber entwickeln. Wie das mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) erreicht werden kann, erfahren Sie in diesem Artikel.

Nina arbeitet als Leiterin Pflegedienst in einem Gesundheits- und Pflegezentrum. In den letzten zwei Jahren wurde die "Spar-Schraube" sukzessive angezogen. Sie und ihre Mitarbeitenden stehen täglich unter einem hohen Druck, Effizienz und Pflegequalität unter einen Hut zu bringen. Das belastet die Stimmung im Team. Die Klagen der Mitarbeitenden und die ständig wachsenden Anforderungen seitens der Geschäftsleitung wirken wie eine Abwärtsspirale. Nina verliert zusehends die Freude an der Arbeit und sieht nur noch das Negative in ihrem Job.

Positive Erlebnisse perlen ab, negative bleiben haften

Eine solche Entwicklung kommt nicht von ungefähr. Sie ist ein fester Bestandteil der Evolutionsgeschichte. Als unsere Vorfahren noch in der Steppe unterwegs waren, war es wichtig, natürliche Feinde wie beispielsweise einen hungrigen Säbelzahn tiger rechtzeitig zu erkennen, um vor ihm flüchten zu können. Wem dies gelang, der hatte weitaus bessere

Überlebenschancen, als diejenigen, welche sich vor einem Angriff keine Sorgen machten und entsprechend zur leichten Beute für den Säbelzahn tiger wurden. Deshalb reagiert unser Gehirn auch heute noch stärker auf negative als auf positive Ereignisse.

Folglich erkennt man in Stresssituationen oft nur noch das Negative, was wiederum den Stress als solchen erhöht. Um aus dieser Spirale auszubrechen, braucht es eine bewusste Fokusänderung. Wie es Nina dadurch gelingt, ihre Stimmung zu heben, lesen Sie auf Seite 4.



Das Glück liegt oft nahe

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie folgende Themen

- Jeden Tag ein Quäntchen Glück ... 1
Dankbarkeit als Lebenselixier
- Wie wertvoll war mein Beitrag? 2
Durch Anerkennungsbiten mehr erfahren
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
• aus-probiert
• Wussten Sie schon, ...?
- Jeden Tag ein Quäntchen Glück 4
(Fortsetzung)
- Wertschätzung ist nicht gleich
Wertschätzung
- Wertschätzung ist nicht gleich 5
Wertschätzung (Fortsetzung)
- auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH 7
GFK Einführungs-Seminare
Wertschätzend führen –
wirksam kommunizieren
- GFK Vertiefungs-Lehrgang 8
- GFK Praxis-Transfertage 9
GFK Entwicklung Seminare
T.E.A.M. – Team Entscheide
Alle Miteinander
- Angebote für Unternehmen 10
Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

»» Wie wertvoll war mein Beitrag?

Durch Anerkennungsbiten mehr erfahren

Viele Mitarbeitende sehnen sich im Arbeitsalltag nach Wertschätzung. Das zeigen zahlreiche Umfragen. Was jedoch tun, wenn die Wertschätzung ausbleibt?

Menschen sind soziale Wesen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir mit uns und unserer Umgebung im Einklang sind. Wir möchten in Kontakt mit unseren Mitmenschen sein und Feedbacks erhalten, welche unserer Beiträge für andere wertvoll sind. Wertschätzung ist also ein wichtiges soziales Bedürfnis, welches unsere Interdependenz deutlich macht.

Wenn die ersehnte Wertschätzung ausbleibt, können Sie selber einen

Beitrag dazu leisten, dass sich dieses Bedürfnis erfüllt. So sind Sie weniger von anderen Menschen abhängig und finden zurück in Ihre Handlungskraft.

Sich selber wertschätzen macht frei

Versuchen Sie herauszufinden, welche Bedürfnisse sich bei anderen durch Ihr Handeln erfüllt haben und freuen Sie sich darüber. Zudem können Sie die Chance nutzen, andere darum zu bitten, Ihnen eine wertschätzende Rückmeldung für Ihre Arbeit zu geben:

- «Ich brauche nach meinem Vortrag etwas Resonanz. Magst du mir sagen, was dir an meiner Präsentation gefallen hat?»

- «Feedback ist mir wichtig. Kannst du mir bitte sagen, was dir an meinem Marketingkonzept gut gefällt?»
- «Ich möchte gerne erfahren, was du an unserer Zusammenarbeit schätzt. Kannst du mir sagen, was dir am besten gefällt?»

Zugegeben, das mag am Anfang etwas Mut kosten, weil Sie sich mit solchen Fragen verletzlich zeigen oder der Eindruck entstehen kann, Sie fischen nach Komplimenten. Keine Angst, wenn Sie ehrlich für Ihr Bedürfnis nach Wertschätzung eintreten, werden sich diese Vorurteile nicht bestätigen.

Vera Heim

»» Der aktuelle Coaching-Fall

Entdecke deine Wert-Schätze

Wertschätzung bedeutet, den innewohnenden Wert eines Menschen unabhängig davon anzuerkennen, was jemand ist oder tut. Das gilt nicht nur in Bezug auf andere, sondern auch für sich selbst. Doch das ist leichter gesagt als getan.

Seit Eline erfahren hat, dass sie die Aufnahmeprüfung an der Kunstgewerbeschule nicht geschafft hat, macht sie sich massive Vorwürfe. Sie schafft es nicht, darüber hinwegzukommen und sucht eine Coachin auf. «Ich brauche Hilfe», startet sie das Gespräch, «ständig liegen mir diese Stimmen im Ohr, die ich nicht stoppen kann.»

Die Coachin hakt ein: «Was sagen diese Stimmen?» «Ach...», seufzt Eline, «dass ich versagt habe, dass ich nichts kann und ein Niemand bin.» Die Coachin will weiter wissen: «Ist es Ihre oder eine fremde Stimme?» Eline überlegt: «Ich sage es mir selber und gleichzeitig bin ich überzeugt, dass andere so von mir denken.»

Wertendes Denken steht der Wertschätzung oft im Wege

Die Coachin erkundet weiter: «Plagen Sie neben den Stimmen auch Schuldgefühle?» Eline: «Ja, die Schuld, nieman-

dem gerecht geworden zu sein, nagt an mir.» Sie verbirgt ihr Gesicht in den Händen. «Ich hätte es schaffen müssen – ich habe so viel dafür getan.» «Nun kommen wir der Sache näher», erwidert die Coachin, «sagen Sie sich, dass Sie nicht in Ordnung sind, weil Sie die Prüfung nicht bestanden haben?» «Genau. Wenn ich der Ansicht bin, jemand hat sich keine Mühe gegeben, bin ich die erste, die diese Person verurteilt.» Die Coachin: «Und nun ist Ihre grösste Sorge, dass andere in gleicher Weise über Sie denken?» Eline nickt. «Ist in Ihren Augen jemand bedeutungslos, wenn er eine Prüfung nicht schafft?» Eline ist erstaunt: «Natürlich nicht!» Die Coachin: «Ich habe gehört, dass Sie alles gegeben haben.» Eline: «Ja, aber ich habe trotzdem versagt!» Die Coachin stoppt Eline: «Versuchen Sie, Ihren Einsatz und das Resultat zu trennen.» Eline versucht es und erzählt, wie hart sie gearbeitet hat: «Ja, ich habe wirklich jede freie Minute investiert – mehr ging nicht.»

Echte Wertschätzung ist nicht alleine an Taten gebunden

«Gelingt es Ihnen, diesen Einsatz zu sehen?» Eline meint: «Nur ich kann wissen, wie viel Zeit ich in die Prüfungs-

vorbereitung investiert habe. Die anderen waren ja nicht dabei.» Die Coachin fährt fort: «Auch wenn das Resultat nicht Ihren Wünschen entspricht, können Sie trotzdem Ihren Einsatz wertschätzen?» Eline: «Ja, das macht mich wieder zu einem Menschen, statt zu einer Versagerin», und weiter, «ich selbst muss es sehen – andere können dies nicht für mich tun.» Eline beginnt sich zu entspannen. Dann sagt sie: «Sich als wertvoll zu erachten, heisst doch, sich mit allen Erfolgen und Misserfolgen anzunehmen.» Die Coachin lädt Eline ein, die Augen zu schliessen und diese Erkenntnis wirken zu lassen. Noch mit geschlossenen Augen sagt Eline: «Jetzt sind die Stimmen weg und ich kann darüber nachdenken, wie es weiter geht.»

Susanne Ledergerber

Anzeige

Aktuell:



Vera Heim und Gabriele Lindemann

Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

» Praxistransfer

Ein Interview mit Urs Ledergerber, Oberstufenlehrer und Schulischer Heilpädagoge aus Bronschhofen



Urs Ledergerber,
Oberstufenlehrer
und Schulischer
Heilpädagoge aus
Bronschhofen

Wie erlebst du Wertschätzung in deinem beruflichen Alltag?

Als Lehrperson bin ich in einer Art Vorgesetzten-Rolle. Durch meine Rückmeldungen präge ich die Entwicklung der Kinder. Bewertungsfreies Anerkennen wie das Hinterfragen verschiedenster menschlicher Leistungen, sei es bezogen auf Sach-, Selbst- oder Sozialkompetenz, erachte ich als Wertschätzung und als förderlich für eine positive Entwicklung der jungen Leute.

Was denkst du über die Messung von Leistungen?

In unserem Schul- und Ausbildungssystem komme ich nicht darum herum, die Heranwachsenden in den Schulfächern zu bewerten. Diese Einstufungen in einem teilweise viel zu jungen Alter haben selektionierende Folgen. Das ist für mich eine Form von verletzender Kommunikation. Die jungen Menschen werden nur an einem Bruchteil ihrer Fähigkeiten gemessen.

Inwiefern ist dir GFK eine Unterstützung innerhalb des heutigen Schulsystems?

Die GFK, geprägt von Offenheit, Interesse und Empathie, unterstützt eine wertschätzende Haltung der Lehrperson sehr stark. Die GFK hilft mir, die Bedürfnisse der Heranwachsenden nach Vertrauen, Selbstvertrauen, Freiheit, Gleichwertigkeit, Respekt,

Kreativität, Mitgestaltung und Gemeinschaftlichkeit zu hören und diesen Rechnung zu tragen. Durch diese Art von Miteinander können die Schüler/innen ihre eigenen sozialen Kompetenzen entwickeln.

Wie wirkt eine anerkennende Sprache auf die Lernenden?

Eine positive Lehrer/in – Schüler/in-Beziehung fördert nicht nur das Ausbleiben von Störungen und ein angenehmes Klassenklima, sondern sie beeinflusst auch in erheblichem Masse die schulischen Leistungen. Meine Erfahrungen sind die, dass Empathie und Ermutigung bei den Heranwachsenden eine stärkere Wirkung haben als eine reine Leistungsmessung.

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber

» aus-probiert

Nichts tun!

In unserer Kultur wird viel Wert auf Aktivismus gelegt. Wir hetzen umher und versuchen, in möglichst wenig Zeit viel zu erledigen. Abends fallen wir dann todmüde ins Bett und erinnern uns, was wir nicht erledigt haben. Morgens ärgern wir uns, zu wenig geschlafen zu haben. Die natürliche Balance zwischen Ruhe und Aktivität geht verloren und nicht selten verlieren wir den Kontakt mit dem, was in uns lebendig ist.

Wie wäre es, wenn Sie sich jeden Tag fünf Minuten Zeit nehmen, um den gegenwärtigen Augenblick wertzuschätzen?



Einfach innezuhalten und damit einen Raum für die Qualität des Seins zu kreieren?

Manchmal braucht der Weg in die Stille etwas Mut, weil es ungewohnt ist. Starten Sie mit kurzen Einheiten und

schauen Sie, welche Auswirkungen das auf Ihren Alltag hat. Den Augenblick wertzuschätzen, ohne etwas tun zu müssen, beinhaltet ein enormes Kraftpotential. Erschliessen Sie dieses Geschenk für sich!

Christa Wagner



Eintauchen in verbindende Gespräche und Selbstreflexion

» Wussten Sie schon, ...?

... dass Flow eine Quelle des Glücks ist? Flow ist der Zustand, den Sie erleben, wenn Sie in einer Aktivität aufgehen und sich darin verlieren. Der ungarische Psychologe Mihaly Csikszentmihályi erforschte, dass Flow vor allem dann erlebt wird, wenn man seine Stärken einsetzt und sich gleichzeitig auch noch «zur Decke streckt». Welche Ihrer Stärken lassen Sie wachsen und machen Sie glücklich?

»» Jeden Tag ein Quäntchen Glück ...

Dankbarkeit als Lebenselixier (Fortsetzung von Seite 1)

In einem GFK-Seminar bei The Coaching Company wurde Nina ermutigt, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dies als ersten Schritt, um sich wieder vermehrt mit dem Positiven zu verbinden. Anfänglich fällt ihr das ziemlich schwer. Das Festhalten von negativen Eindrücken fällt ihr deutlich leichter. Folgende Fragen unterstützen sie jedoch dabei, den Fokus auf das Positive zu lenken:

1. Was war heute schön?
2. Wie habe ich dazu beigetragen?
3. Welche Bedürfnisse haben sich dadurch für mich erfüllt?

Zurück im Berufsalltag zieht sich Nina in der Mittagspause in den Garten des Pflegeheims zurück und denkt über die Fragen nach. Zur ersten Frage fällt ihr ein, dass sie heute einer aufgebracht Angehörigen in Ruhe zugehört hat, so dass sich diese wieder beruhigte. Was sie dazu beigetragen hat? Sie hat sich im Gespräch auf die Bedürfnisse der Frau konzentriert und sich dadurch nicht für ihre Angriffe verfügbar gemacht. Was hat sich dadurch für sie erfüllt? Sie überlegt eine Weile: «Entwicklung, Unterstützung und Sinnhaftigkeit.» Jetzt merkt sie, wie ein Lächeln über ihr Gesicht huscht und Freude in ihr aufsteigt. Sie geniesst diesen Moment bewusst und verankert damit das Ereignis.

Plötzlich merkt sie, wie ihre Gedanken abschweifen: «Ihre Mitarbeiterin Lisa hat erneut die erbrachten Leistungen nicht im BESA-System erfasst. Das nervt!» - «Stopp - was war heute schön?» Es fällt ihr nicht leicht, sich an weitere schöne

Dinge des Morgens zu erinnern. Sie lässt ihren Blick auf ein Blumenbeet fallen. Da strahlen Rosen um die Wette, und Bienen und Hummeln sammeln emsig Nektar.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Glück so nahe liegt?

Beglückt über diese Blumenfülle schreibt sie weiter in ihr Tagebuch: «Ich habe mir heute extra Zeit genommen, in den Park zu gehen. Damit haben sich für mich Selbstfürsorge, Entspannung und Natur geniessen erfüllt.» Ein tiefer Atemzug zeigt an, dass sich ihr Nervensystem entspannt. Die Lebensfreude kommt zurück und mit ihr Dankbarkeit für das Schöne im Leben. Die Fokussierung auf das Positive tut Nina gut. Nachdem sie sich einen dritten Punkt notiert hat, kehrt sie beschwingt zurück an die Arbeit. Auch wenn sich die äusseren Umstände nicht verändert haben, so hat sich ihre Stimmung spürbar aufgehellt und die Aufgaben gehen ihr leichter von der Hand. Sie beschliesst, das Tagebuch täglich weiter zu führen, um zu beobachten, wie sich das längerfristig auf ihr Wohlbefinden auswirkt.

Wissenschaftliche Studien (Seligmann 2005) belegen, dass alleine die Beantwortung der ersten beiden Fragen schon nach einer Woche depressive Tendenzen reduziert und die Lebensfreude steigert. In Kombination mit dem GFK-Fokus auf Ihre Bedürfnisse, werden Sie die Erfahrung machen, dass sich dadurch die Dankbarkeit spürbar verstärkt. Probieren Sie es doch einfach aus und holen Sie sich jeden Tag Ihr Quäntchen Glück.

Vera Heim

»» Wertschätzung ist nicht gleich Wertschätzung

Was Wertschätzung gehaltvoll macht...

Wertschätzung ist viel mehr als eine positive Wertung über einen anderen Menschen. Doch warum bleibt Wertschätzung oft oberflächlich, und was muss man tun, damit sie gehaltvoll wird? Echte Wertschätzung bereichert beiden Seiten: Geber und Empfänger.

Ben arbeitet seit mehreren Jahren in einem Druckereibetrieb. Seit einem Jahr führt er ein Team von sechs Leuten. Die Führungsaufgabe gefällt ihm und er hat den Eindruck, dass er gut in die neue Chef-Rolle hineingewachsen ist. Doch sehen es seine Mitarbeitenden auch so? Er wünscht sich Orientierung und hätte gerne eine Rückmeldung vom Team.


Bei der nächsten Teamsitzung bietet sich die Gelegenheit, sein Team um Feedback zu fragen. Er geht die Sache prag-

matisch an und sagt: «Ich hätte gerne von euch gewusst, was euch von dem, was ich tue gefällt und was nicht. Ich bitte euch, mir zu beiden Punkten bis Ende Woche per Mail ein Feedback zu geben.» Das Team nimmt den Auftrag an.

In den nächsten Tagen trifft ein Mail nach dem anderen bei Ben ein. Was er zu lesen bekommt, freut ihn. Nur wenige Dinge stehen unter „gefällt mir nicht“. Die positiven Feedbacks überwiegen bei weitem. Die Rückmeldungen bestätigen sein eigenes Gefühl der Zufriedenheit.

Der Optimierer in Ben sagt sich: «Offenbar scheinen die Mitarbeitenden zufrieden; also kultiviere ich das, was ihnen gefällt und mache weiter so.» Dazu schaut er sich die Feedbacks nochmals genauer an.

Anzeige



Seminar-Tipp:

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Das Seminar zum Buch „Erfolgsfaktor Menschlichkeit“
Das Tagesseminar mit The Coaching Company

Entdecken und nutzen Sie
das Potenzial der Menschen in Ihrem Unternehmen
Führen Sie Gespräche wirksam, verständnisvoll und heiss
Schaffen Sie mit einer klaren Sprache Raum für Eigenverantwortung,
Initiative und Handlungsfähigkeit.

Mit Kommunikation freiwillige Kooperation erwirken?
«Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren»
Das Seminar zum Buch «Erfolgsfaktor Menschlichkeit»
Lernen Sie, wie Sie mit einer klaren Sprache
Raum für Eigenverantwortung, Initiative und Handlungsfähigkeit schaffen.

Nächste Termine:
08.-09. November 2018 und 5. Dezember 2018
09.-10. Mai 2019 und Do. 11. Juli 2019
Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

Da steht:

- «Du bist vorbildlich»
- «Ich bin voll zufrieden – mir fehlt nichts»
- «Du nimmst mich ernst»
- «Du gehst strukturiert vor»

Bald wird ihm klar, dass er aus den Feedbacks keine konkreten Massnahmen ableiten kann. Natürlich schmeicheln ihm die Aussagen, aber ihm fehlt ein konkreter Bezug, aus dem er ableiten kann, welche Verhaltensweisen er beibehalten soll und welche nicht.

Ben entscheidet sich für eine weitere Runde mit dem Team, um die einzelnen Aussagen zu konkretisieren. Statt einer Bewertung möchte er hören, worauf genau sie sich beziehen. Als geübter GFK'ler möchte er auch wissen, welche Bedürfnisse sich für den Mitarbeitenden erfüllen, wenn er sich entsprechend verhält.

«Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten.»

Jiddu Krishnamurti

An der nächsten Sitzung erklärt er dem Team, wie sie ihre Feedbacks mit konkreten Bedürfnissen verknüpfen können.



Im Gespräch gewinnt die Wertschätzung an Klarheit

So wird aus «Du bist vorbildlich»:

- «Ich schätze es, dass du uns am Morgen als erstes darüber informierst, wie heute die Prioritäten sind und welche neuen Aufträge eingegangen sind. Dadurch kehrt Ruhe in meine Arbeit ein.»

Aus «Ich bin voll zufrieden – mir fehlt nichts» wird:

- «Wenn ich eine Frage habe, kann ich zu dir kommen und du gibst mir eine Antwort oder klärst es ab. Da erfahre ich Unterstützung.»

Aus «Du nimmst mich ernst» wird:

- «Ich bin 60 und habe den Wunsch nach einer Reduktion des Arbeitspensums. Du kümmerst dich nun darum. Das ist eine Entlastung für mich.»

Aus «Du bist strukturiert» wird:

- «Ich bin dankbar, dass du am Schluss unserer Sitzung ein Protokoll verfasst. Das gibt mir Sicherheit.»
- ... Und so einiges mehr.

Konkrete Rückmeldungen erhöhen die Kraft der Wertschätzung

Aus diesen Aussagen kann Ben deutlich mehr für sich herausnehmen.

Sowohl für Ben als auch für die Mitarbeitenden ist deutlich spürbar, wie viel mehr Gehalt diese Botschaften nun in sich tragen. Die Mitarbeitenden realisieren, dass ihr Vorgesetzter dazu beiträgt, ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Und Ben ist sehr dankbar darüber, dass sein Führungsstil zur Erfüllung von Bedürfnissen beiträgt.

Susanne Ledergerber

» **auf-gelesen**

Ein Buch für Sie entdeckt: Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück - auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil.



Ist Ihr Glas eher halb voll oder halb leer? Was passiert, wenn Sie sich entscheiden, während einem Jahr immer das halbvollere Glas zu sehen und dabei den Fokus bewusst auf Dankbarkeit und Wertschätzung richten?

Dieses Experiment habe ich anlässlich der Lektüre von Liv Larssons Buch im September 2017 begonnen. Jeden Sonntagabend lese ich eine neue Übung, die mich durch die folgende Woche begleitet. Dabei geht es beispielsweise darum, ein Wertschätzungs-Tagebuch zu führen, mir selber Wertschätzung zu geben, fürs Essen zu danken, Dankbarkeit körperlich wahrzunehmen, Dankbarkeitsorte zu identifizieren. Es gibt Übungen, die mir schwerfallen, wie jemanden um Wertschätzung zu bitten. Andere mag ich besonders gerne und ich wiederhole sie auch in den Wochen, in welchen Aufgaben frei gewählt werden dürfen. Mit dem monatlichen Glückstest lassen sich Veränderungen überprüfen.

Zwölf Glücksstrategien und fünf Bewertungsfaktoren schaffen dabei ein Bewusstsein dafür, wie vielschichtig der Begriff «Glück» ist.

Sollten Sie dieses Buch lesen, wette ich jetzt schon darauf, dass es Ihnen nach kurzer Zeit schwerfallen wird, das halbleere Glas zu sehen. Bis dahin wünsche ich viel Freude an Ihren Fortschritten.

Susanne Enz

Workshop-Tipp

Ein Kurzworkshop mit Liv Larsson

«Hans im Glück»
29. August 2018 19.00-21.30 Uhr

Wertschätzung und Dankbarkeit sind Schlüssel zu einem zufriedenen Leben. Hier erleben Sie praktische Tipps für mehr Leichtigkeit im Leben.

CHF 80.00 / Zürich Hauptbahnhof / Au Premier
Mehr Infos unter: www.tcco.ch



» Nach Feierabend

Danke sagen oder dankbar sein?

Kindern soziale Kompetenzen beizubringen ist eine grosse Herausforderung. Die meisten von uns haben beispielsweise gelernt, dass man Danke sagen muss, wenn man etwas bekommt. Und so geben wir es unseren Kindern weiter. Dabei wäre es eine Gelegenheit, seine Kinder darin zu bestärken, aus echter Berührung heraus Danke zu sagen, statt aus Gewohnheit oder um gefallen zu wollen. Welche Erfahrungen Louise damit mit ihrer Tochter Anna macht, erfahren Sie hier:

Louise hört, wie ihre 6-jährige Anna mit ihrer Puppe spricht: «Du musst schön Danke sagen, wenn du ein Geschenk auspackst!» Sie erschrickt, weil sie sich selber sprechen hört und hinterfragt sich: «Möchte ich wirklich, dass mein Kind lernt, mechanisch Danke zu sagen, wenn es etwas bekommt? Was ist denn das für eine Dankbarkeit, bei der man nichts empfindet? Und wie kann ich meiner Tochter beibringen, echte Dankbarkeit zu spüren und auszudrücken?»

Obwohl es ihr anfänglich schwer fällt, überlässt sie Anna die Wahl, ob sie sich bedanken möchte oder nicht. Sie will Anna damit ermöglichen, mit sich in Kontakt zu kommen, damit sie sich von sich heraus bedanken kann. Für Louise bedeutet das zu akzeptieren, dass ihre Tochter sich nicht automatisch für ein Geschenk bedankt, wenn sie es nicht toll findet. Aber ihr ist es lieber, Anna lernt echt zu sein, als dass sie sich verleugnet.



Glaubenssätze werden früh im Leben entwickelt

«Wenn ich nur geben möchte, wenn der andere Dankbarkeit zeigt, hilft es vielleicht sich zu fragen, ob ich wirklich geben möchte.»

Liv Larsson

Als Anna ihre heissgeliebte Mütze aus beige-grauem Pelz verliert, ist sie sehr betrübt. Ihre Patin schenkt ihr deshalb eine neue, schneeweisse Mütze. Louise beobachtet, wie Anna leicht zusammenzuckt, als sie die Mütze auspackt. Sie sagt zwar Danke, verschwindet danach aber aus dem Zimmer. Als Louise ihre Tochter später auf die Mütze anspricht, platzt es aus Anna heraus: «Diese Mütze ist doof.» Früher hätte Louise dieses Verhalten als frech und verwöhnt verurteilt, heute ist sie froh, dass Anna die Wahrheit sagt. Sie fragt Anna einfühlsam: «Regst du dich auf, weil du diese Mütze nicht tragen möchtest?» «Die ziehe ich nicht an, ich sehe doof damit aus!» jammert Anna. Louise merkt, dass sie dem Kern von

Annas Erleben auf der Spur ist: «Hat dir die alte Mütze mit dem beige-grauen Pelz besser gefallen?» Anna etwas ruhiger: «Ja, die war schön! Aber mit dieser hässlichen schneeweissen Pelzmütze werden mich alle auslachen.» Kein Wunder, freut sich Anna nicht über das Geschenk, wenn Zugehörigkeit und Angenommen sein bedroht sind.

Nachdem sich Anna von ihrer Mutter ernst genommen und verstanden fühlt, entspannt sie sich. Sie beschliessen, gemeinsam mit der Patin zu sprechen und die Mütze umzutauschen. Louise freut sich, dass es ihr gelungen ist, ihre Tochter ernst zu nehmen und sich nicht mit leeren Anstandsregeln über ihre Gefühle und Bedürfnisse hinweggesetzt zu haben. Und Anna hat erfahren, dass sie mit ihrem Erleben in Ordnung ist und dass sie durch ihre Offenheit etwas bewegen kann.

Christa Wagner

Anzeige

Miteinander Konflikte nutzen

mit den Restorative Circles nach Dominic Barter

Kreieren Sie einen Rahmen, in dem Konfliktbeteiligte und indirekt Betroffene in einen verbindenden Dialog treten.



Mi. 5. - Fr. 7. September 2018
3 Tage für 870 CHF

Keine GFK-Vorkenntnisse erforderlich.

Moderation: Aurelia Reinhart

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch

(T.E.A.M Team Entscheide Alle Miteinander) oder
Tel. 044 500 99 00

Seminar-Tipp

Nach dem Erfolg des letzten Jahres:

2 Seminare mit Liv Larsson
der Autorin von «Wut, Schuld und Scham»

«Wut, Schuld und Scham»

Blick hinter die Masken
30.-31. August 2018 (Do./Fr.)

«Dankbarkeit als Lebensstil»
Entdecken Sie Ihre Wert-Schätze
1.-2. September 2018 (Sa./So.)

Kursort: Küsnacht bei Zürich



Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Unsere Seminar-Angebote

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.



Spielerisch miteinander lernen

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 18-E-5 bis 19-E-4)
* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12

Mit sechs Wochen webbasiertem Lernprogramm!

Gültig für beide Seminare dieser Seite!

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



Empathische Gespräche

Dauer und Investition:

Zwei Einführungstage und ein Vertiefungstag 1'290 CHF/1'240 CHF* (Anmelde-Code 18-WFWK-2 und 19-WFWK-1)
*Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12

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

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. 7. Februar 2019

Mi. 3. Juli 2019

Do. 12. September 2019

jeweils 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
Neu überarbeitete 3. Auflage!

Buch: 224 Seiten, 30.90 CHF
Hörbuch: 230 Minuten, 28.90 CHF
E-Book: siehe Online-Buchhandel

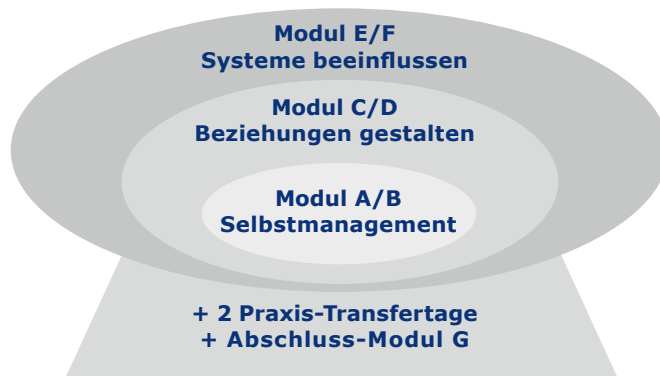
Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

GFK 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.

TOP Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit. Diese wird durch ein sechswöchiges Lernprogramm unterstützt.



Aufbau des GFK Vertiefungs-Lehrgangs

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 dafür nicht verfügbar 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 für 580 CHF oder alle 7 Module + 2 Praxis-Transfertage für 3'990 CHF (statt 4'640 CHF) = 16 Tage (inkl. PTP oder PTF). Zu den Modulen A-F gibt es ein sechswöchiges Lernprogramm.

Ratenzahlung mit Zahlungsvereinbarung ist auf Anfrage möglich.

Sie können die Module einzeln oder als 16-tägigen Lehrgang buchen. Voraussetzung ist der Besuch eines 2-tägigen Einführungsseminars bei einem/einer zert. GFK-TrainerIn.

GFK Praxis-Transfertage

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

GFK-Praxistage*	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (18-PTP-4 bis 19-PTP-4)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Praxistag für Führungskräfte*	Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (19-PTF-1)	Ein Kurstag/290 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**

GFK Ent-wicklung Seminare

Sie haben mindestens 4 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihr GFK-Verständnis weiter vertiefen. (*Frühbuchungs-Rabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn oder alle vier Seminare als Paket buchen und nur 1990 CHF statt 2320 CHF bezahlen / Termine siehe Seite 12)

«Schon wieder!»	Glaubenssätze knacken: Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (19-ENTW-GK)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Jetzt komme ich mal dran!»	Kraftquellen anzapfen: Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Sicherheit in Gesprächen gewinnen. (19-ENTW-KA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Ich könnte mir die Haare ausreissen!»	Beziehungen kitten: Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen, jenseits von Ärger, Schuld und Scham, wieder handlungsfähig werden. (19-ENTW-BK)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Das kann ich doch nicht sagen!»	Mutig wagen: Finden Sie einen authentischen Ausdruck für das, was in Ihnen lebendig ist. Überwinden Sie dabei Ängste und Vorstellungen, wie etwas sein sollte. (18-ENTW-MW)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*

T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbeiführen. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln gebucht werden.

Aktuell



Miteinander Konflikte nutzen Restorative Circle	Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*
Im Team zum Konsens Systemisches Konsensieren	Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens, gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (19-TEAM-SK)	4 Kurstage / 1'160 CHF/1'060 CHF*
Alle an einem Tisch** Vermitteln in Konflikten	Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (19-TEAM-VM)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*

** Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter www.tcco.ch. Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

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 00) 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.



Üben mit dem Tabledance

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

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, Führungscoaching, 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.

TAP - Trainerinnen- und Assistentinnen-Pool von The Coaching Company (ohne Foto):

Isabelle Christen, Susanne Enz, Kathrin Sempach, Ula Trinkler, Brigitte von Burg

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.



Vera Heim und Susanne Ledergerber

Übung macht den Meister:

Einmal im Monat auftanken mit der GFK. Melden Sie sich jetzt zu unseren Praxis-Transfer-Treffen an.

Nur 199 CHF für 5 Übungsabende.

Mehr Infos unter www.tcco.ch

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
- am Wochenende 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.

Anmeldebestätigung und Kurszeiten

Über die Kurszeiten werden Sie mit der Anmeldebestätigung 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 ein sechswöchiges Lernprogramm im Einführungsseminar und Vertiefungs-Lehrgang.

* **Gut zu wissen:** Die Lernenden der Institution Barbara Keller kochen für uns mit frischen Produkten aus der Region. Wir feiern das Win-Win: Wir werden verwöhnt und unterstützen damit die Lernenden in der praktischen Berufsbildung (nur unter der Woche). Mehr Infos 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 aktuellen Seminare finden Sie auf unserer Homepage www.tcco.ch

Impressum: »auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'800 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 Ledergerber, Christa Wagner, Susanne Enz · **Fotos:** Christa Wagner, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia, Fotosearch · **Layout:** Barbara Letalik **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.



Anzeige

Entwicklung
4 Seminare zur persönlichen Entwicklung mit der GFK
«Schon wieder!»
Glaubenssätze knacken
«Jetzt komm ich mal dran!»
Krafquellen anzapfen
«Ich könnte mir die Haare ausreissen!»
Beziehungen kütten
«Das kann ich doch nicht sagen!»
Mutig wagen

Diese Seminare bauen auf mindestens 4 Tagen GFK-Vorkenntnissen auf.
Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch



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. 14. – Fr. 19. Juli 2019 (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 Einführungs-Seminare 2018/2019*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*
- 18-E-5** Do. 13.09. – Fr. 14.09.2018
- 18-E-6** Do. 04.10. – Fr. 05.10.2018
- 18-E-7** Sa. 08.12. – So. 09.12.2018
- 19-E-1** Do. 31.01. – Fr. 01.02.2019
- 19-E-2** Sa. 30.03. – So. 31.03.2019
- 19-E-3** Do. 23.05. – Fr. 24.05.2019
- 19-E-4** Sa. 06.07. – So. 07.07.2019

Wertschätzend führen ... 2018/2019*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*
- 18-WFWK-2** Do. 08.11. – Fr. 09.11.2018
+ Mi. 05.12.2018
- 19-WFWK-1** Do. 09.05. – Fr. 10.05.2019
+ Do. 11.07.2019

GFK Vertiefungs-Lehrgänge 2018/2019

- 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 22 (2018/2019 – Do./Fr.)

- 18-LG22-MC** Do. 23.08. – Fr. 24.08.2018 (Modul C)
- 18-LG22-MD** Do. 25.10. – Fr. 26.10.2018 (Modul D)
- 18-LG22-ME** Do. 06.12. – Fr. 07.12.2018 (Modul E)
- 19-LG22-MF** Do. 24.01. – Fr. 25.01.2019 (Modul F)
- 19-LG22-MG** Do. 21.03. – Fr. 22.03.2019 (Modul G)

Lehrgang 23 (2018/2019 – Sa./So.)

- 18-LG23-MA** Sa. 29.09. – So. 30.09.2018 (Modul A)
- 18-LG23-MB** Sa. 01.12. – So. 02.12.2018 (Modul B)
- 19-LG23-MC** Sa. 26.01. – So. 27.01.2019 (Modul C)
- 19-LG23-MD** Sa. 13.04. – So. 14.04.2019 (Modul D)
- 19-LG23-ME** Sa. 22.06. – So. 23.06.2019 (Modul E)
- 19-LG23-MF** Sa. 31.08. – So. 01.09.2019 (Modul F)
- 19-LG23-MG** Sa. 26.10. – So. 27.10.2019 (Modul G)

Lehrgang 24 (2019 – Do./Fr.)

- 19-LG24-MA** Do. 04.04. – Fr. 05.04.2019 (Modul A)
- 19-LG24-MB** Do. 04.07. – Fr. 05.07.2019 (Modul B)
- 19-LG24-MC** Do. 29.08. – Fr. 30.08.2019 (Modul C)
- 19-LG24-MD** Do. 24.10. – Fr. 25.10.2019 (Modul D)
- 19-LG24-ME** Do. 05.12. – Fr. 06.12.2019 (Modul E)

GFK Praxis-Transfertage 2018/2019

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 18-PTP-4** Sa. 22.09.2018
- 18-PTP-5** Fr. 30.11.2018
- 19-PTP-1** Sa. 02.02.2019
- 19-PTP-2** Fr. 14.06.2019
- 19-PTF-1** Mi. 03.07.2019
- 19-PTP-3** Sa. 14.09.2019
- 19-PTP-4** Mi. 06.11.2019

ENT-wicklung Seminare 2018/2019*

- Teilnahmevoraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training
- Anmeldung** für Einzelmodul(e) à 580 CHF/530 CHF*
 - Anmeldung** für 4 Module für 1'990 CHF statt 2'320 CHF. (Gilt nur für bereits publizierte Seminararten)
 - 18- ENTW-MW** Do. 20. – Fr. 21.09.2018
 - 19- ENTW-GK** Do. 07. – Fr. 08.02.2019
 - 19- ENTW-KA** Mi. 26. – Do. 27.06.2019
 - 19- ENTW-BK** Do 07. – Fr. 08.11.2019
 - 20- ENTW-MW** Do. 27. – Fr. 28.02.2020

TCCO-Sommer-Retreat 2019*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 19-SO-IK** So. 14. – Fr. 19.07.2019 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

Seminare «Wut, Schuld & Scham» (Liv-SCH), «Dankbarkeit» (Liv-DA) mit Liv Larsson 2018

- Anmeldung** Kurz-Workshop «Hans im Glück» am HB Zürich
- 18-Liv-KW** Mi. 29.08.2018 (80 CHF von 19 – 21.30 Uhr)
- Anmeldung** für beide Seminare für 1'098 CHF statt 1198 CHF inkl. Verpflegung
- Anmeldung** für ein 2-tägiges Seminar für 599 CHF inkl. Verpflegung
- 18-Liv-SCH** Do. 30.08. – Fr. 31.08.2018 (599 CHF/2 T)
- 18-Liv-DA** Sa. 01.09. – So. 02.09.2018 (599 CHF/2 T)

T.E.A.M. – Team Entscheide Alle Miteinander 2018/19

- Anmeldung** für Einzelmodule
 - 18-TEAM-RC** Mi. 05. – Fr. 07.09.2018 (870 CHF/820 CHF* = 3 Tage)
 - 19-TEAM-SK** Mi. 21. – Fr. 23.08.2019
+ Fr. 20.09.2019 (1'160 CHF/1'060 CHF* = 4 Tage)
 - 19-TEAM-VM**** Do. 28. – Fr. 29.11.2019
+ Mi. 31.01.2020 (870 CHF/820 CHF* = 3 Tage)
- **Voraussetzung: GFK-Einführung und Module A und C

* Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn

Weitere Seminararten siehe unter www.tcco.ch

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass meine Anmeldung verbindlich ist und ich die Rücktrittsbedingungen akzeptiere.

Senden an: The Coaching Company, In der Teien 6, 8700 Küsnacht oder gescannt an office@tcco.ch

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Firma

Telefon G:

P:

Anrede Herr Frau

e-mail

Vorname

Datum/Unterschrift

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 Seminarkosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen. Diese sind unter www.tcco.ch einsehbar und werden der Kursbestätigung beigelegt.