

Liebe Leserinnen und Leser,



» **auf-gespürt** zeigt sich in der zweiten Ausgabe bereits in einem grösseren Gewand. Die positive Resonanz auf den ersten News Letter hat uns ermutigt. Neu finden Sie – neben spannenden Artikeln – einen Überblick über unser gesamtes Seminarangebot.

Diese Sommerausgabe richtet den Fokus auf das Thema «Ärger». Wie

gehen wir mit Ärger um? Schlucken wir ihn runter? Verschaffen wir unserem Ärger Luft? Was bedeutet Ärger – und wie können wir ihm konstruktiv Ausdruck verleihen? Lässt sich Ärger verrücken? Was hat der Ärger auf ein GL-Mitglied mit Kunstgeschichte zu tun? Und wie verhindert Frust-Schutz eine Eiszeit zu Hause? Lassen Sie sich überraschen und inspirieren, wie Sie Ärger in eine produktive Energie verwandeln können.

Vera Heim

>> Mensch ärgere Dich! – oder nicht?

Wie Sie Ärger aufrichtig aussprechen können und Ihre Glaubwürdigkeit dabei bewahren

In einer von C. M. Lewis im Jahr 2000 veröffentlichten Studie im «Journal of Organizational Behavior» wurden Mitarbeitende befragt, wie sie die Führungs- und Fachkompetenz ihrer Vorgesetzten einschätzen, wenn diese ihrem Ärger Ausdruck verleihen. Sowohl bei Frauen als auch bei Männern sank diese merklich. Muss man somit seinen Ärger am Arbeitsplatz unterdrücken?

Zum Glück ist man sich heute der Bedeutung der Gefühle auch im beruflichen Umfeld bewusster. Viele neuere Gesundheitsstudien weisen darauf hin, dass unterdrückter, aber auch exzessiv ausgelebter Ärger gesundheitsschädigend ist. Zudem wirkt er sich ungünstig auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Wie aber kann Wut und Ärger auf eine Art und Weise ausgedrückt werden, dass wir unser Gesicht wahren und gleichzeitig gehört werden?

In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist Ärger eine wichtige Warnmeldung, dass Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Wenn sich bei einem Auto die Ölstand-Warnleuchte meldet, fahren Sie auch nicht einfach weiter. Sie reagieren, um einen Motorschaden zu vermeiden. Das gleiche gilt bei der Warnmeldung «Ärger». Diesen einfach hinunter zu schlucken, belastet den Magen. Lassen Sie den Ärger explosionsartig raus, ist das nachweisbar schlecht für Blutdruck

und Beziehungen. Bei der Warnmeldung «Ärger» lohnt es sich deshalb inne zu halten und nachzuforschen, was wir im Moment brauchen.

«Ärger zeigt mir zwei Dinge: ich bekomme nicht, was ich will und ich gebe jemand anderem die Schuld dafür.»

sagt Marshall B. Rosenberg, der Vater der GFK. Uns macht nicht wütend, was Menschen tun, sondern unsere urteilenden Gedanken darüber.

Beispiel: Daniels Kollege Peter kommt später als vereinbart zur Sitzung. Daniel ärgert sich: «Peter ist so was von unzuverlässig und nimmt seinen Job überhaupt nicht ernst!» In seinem Kopfkino sieht er, wie Peter andauernd mit Kolleginnen plaudert – das einzige, was ihn offenbar interessiert! Diese Vorstellung bringt sein Blut in Wallung. Wenn er Peter jetzt auf die Verspätung und die Plaudereien ansprechen würde, könnte er seine Wut kaum unterdrücken. In diesem Gemütszustand ist er weder handlungsfähig, noch stehen die Chancen für eine weitere konstruktive Zusammenarbeit gut.

Das ärgerliche am Ärger ist, dass man sich selber damit schadet.

Daniel möchte sich Gehör verschaffen, auf eine Art und Weise, die konstruktiv ist und ihn persönlich weiter bringt. In einem GFK-Seminar hat er gelernt,

dass es sinnvoll ist, zuerst alle Urteile niederzuschreiben und diese danach in eine wertfreie Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und eine konkrete Bitte zu übersetzen. Wie er das macht und dadurch wieder handlungsfähig wird, lesen Sie in der Fortsetzung auf Seite 4.

In diesem News Letter finden Sie die Themen

- Ärger lass nach! 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer in Unternehmen 3
- emotional
- Wussten Sie schon ...?
- Mensch ärgere Dich! – oder nicht? Fortsetzung 4
- Das Wörterbuch im Kopf 5
- auf-gelesen
- nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht u. Zürich 7
- GFK-Grundkurse
- GFK-Vertiefungs-Lehrgang 8
- Praxis-Transfer-Angebote 9
- Advanced Trainings
- Angebote für Unternehmen 10
- Das TrainerInnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

»» Ärger lass nach!

Wie Sie kleine Ärgernisse im Alltag mit mehr Leichtigkeit nehmen können

Kennen Sie auch Tage, die voll mit Dingen sind, worüber man sich ärgert? Was nützt es Ihnen in diesem Moment, dass Studien aus aller Welt immer wieder bestätigen, dass es gesund ist, dem Alltag mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu begegnen?

Schon Johann Wolfgang von Goethe soll gesagt haben «Jedes ausgesprochene Wort erregt den Gegensinn». Überlegen Sie einen Moment, was das für Ihren Alltag heissen könnte? Bedeutet es, ärgerliche Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten und ihnen damit einen anderen Sinn zu verleihen?

Auf Ärger mit Gelassenheit und Ruhe zu reagieren, mag etwas verrückt

erscheinen. In der Tat braucht es eine «ver-rückte» Ansicht, um die Situation zu entschärfen. Diese kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen:

1. Inhaltlich **Umdeuten der Ärgeraussage**

Ich selber habe mich einmal darüber geärgert, dass ich nur fünf Stunden Schlaf haben würde. Mein Mann hat die Situation für mich umgedeutet: «Du kannst Dich über fünf Stunden Schlaf ärgern oder freuen. Die Entscheidung liegt bei Dir!» Meine Umdeutung ist bis heute: «Ich geniesse fünf Stunden Schlaf und erhole mich dabei.»

2. Zeitlich **In die Zukunft geschaut**

Wie würde ich das Ärgernis wohl heute in 20 Jahren bewerten?

Wie wirkt sich das was ich erlebe, auf den Weltfrieden, die Aktienkurse, auf die Gezeiten, etc. aus?

3. Gefühlsmässig **Den Gegenpol suchen**

Fragen Sie sich, welches Gefühl ist der Gegenpol zu meinem Ärger und wie fühlt sich das an? Auf welches erfüllte Bedürfnis weist meine neue Perspektive hin?

Sie werden entdecken, dass sich der Ärger durch die Umdeutung (ganz nebenbei) abkühlt. Vielleicht werden Sie sogar etwas über sich und Ihren Ärger schmunzeln, wenn Sie erkennen, dass viel davon hausgemacht ist.

Susanne Lanz

»» Der aktuelle Coaching-Fall

Was ein Geschäftsleitungsmitglied mit Kunstgeschichte zu tun hat

Sabine* (Name geändert) leitet ein komplexes Projekt, welches sie vor der Geschäftsleitung vertreten muss. Ein GL-Mitglied bringt sie dabei durch kritische Fragen immer wieder aus dem Konzept. Sie ärgert sich darüber, dass sie seine Aussagen so persönlich nimmt und beschliesst, ihre starke Reaktion mit einem WingWave-Coaching unter die Lupe zu nehmen.

Bei WingWave werden «wache» REM-Phasen (Rapid Eye Movement) durch einfache Hin- und Herbewegungen der Augen erzeugt. REM-Phasen durchlaufen wir sonst nur im Traumschlaf. Werden sie im Coaching gezielt eingesetzt, können damit Stressauslöser wie unangenehme Gedanken, schlechte Erfahrungen, oder Emotionen gezielt in unserem Limbischen System – der emotionalen Schaltzentrale im Gehirn – verarbeitet werden. Schon in wenigen Sitzungen wird so das volle Leistungspotenzial deblockiert und gesteigert.

Im Coaching setzt Sabine sich das Ziel, auf die Kritik des GL-Mitglieds ruhig und sachlich zu antworten. Mit Hilfe eines Muskeltests wird evaluiert, wo der Ursprung ihres Stresses liegt. Dabei

landet sie in der Schulzeit bei ihrem Kunstgeschichtslehrer. Dieser hatte sie in einer Projektarbeit deutlich schlechter benotet als ihre Teamkolleginnen. Das GL-Mitglied gleicht diesem Lehrer frappant. Auf die Frage, welche Emotion sie spürt, wenn sie an diese Situation zurück denkt, antwortet sie mit «Diese Ungerechtigkeit macht mich wütend!»

WingWave, das Emotions-Coaching für die Steigerung des Leistungspotentials

Nun beginnt das Kernstück des Coachings. Sabine folgt mit den Augen den regelmässigen Winkbewegungen des Coaches. Dies bewirkt, dass dieses Erlebnis bewusst verarbeitet wird. Die Wut verschwindet und Trauer folgt. Sabine wird sich bewusst, dass sie mit ihren Bemühungen gesehen werden möchte und sich Gleichbehandlung wünscht. Nach jedem Wink-Set werden die Emotionen und das dazugehörige Körperbefinden neu überprüft. Ein nun erstarkter Muskeltest zeigt dabei an, dass der Gedanke an diese Situation keinen Stress mehr erzeugt und somit verkraftet ist.

Durch das Coaching ist Sabine bewusst geworden, dass sie den alten Ärger auf

den Kunstgeschichtslehrer unbewusst auf das GL-Mitglied übertragen hatte. Jegliche Kritik dieser Person wurde im Limbischen System als ungerecht bewertet und versetzte sie in einen Alarmzustand. Jetzt, da der alte Stress abgebaut ist, kann sie gelassen damit umgehen.

Mehr Informationen zu WingWave® finden Sie unter www.tcco.ch, www.wingwave.com oder www.youtube.com, Stichwort wingwave

*Die Fälle sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung der gecoachten Person veröffentlicht.

Vera Heim

Coaching-Tipp

Steigern Sie Ihre Konflikt-Fitness!

Schnell verärgert, aufbrausend oder verunsichert in Konflikten?

Das muss nicht sein!

Neutralisieren Sie Ihre Stress-Auslöser und konzentrieren Sie sich auf das, worauf es ankommt:

Das Gespräch.

Das Coaching für alle, die in Konflikten cooler bleiben wollen.

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

» Praxistransfer in Unternehmen

Interview mit Geneviève Frei-Rhein, Pflegedienstleiterin APH Frenkenbündten

Seit 3 Jahren wird das Personal des Alters- und Pflegeheims Frenkenbündten in Liestal durch The Coaching Company in GFK geschult. Welche Veränderungen können Sie als Pflegedienstleiterin beobachten?

Schwierige Gespräche werden heute oft im Voraus vorbereitet. Das merke ich unter anderem daran, dass ich im Gespräch die 4 Schritte wieder erkenne und die Botschaften der Mitarbeitenden für mich klarer sind. Umgekehrt erlebe ich, dass ich bei Kritikgesprächen besser verstanden werde. Die erhöhte Bereitschaft, die Anliegen aller Parteien zu hören, freut mich sehr.

Was war ein eindrückliches Erlebnis mit der GFK für Sie?

Letzte Woche habe ich eine Rückmeldung von der Betriebsleitung Hotellerie erhalten, dass die Berufskleidung

Kugelschreiberflecken aufweisen. Früher hätte ich dem Team vielleicht gesagt: «Passt gefälligst auf!» Ich entschied mich jedoch dafür, die Angelegenheit in der Teamsitzung mit der GFK anzusprechen. Dabei wies ich darauf hin, wie wichtig mir ein achtsamer Umgang mit der Berufskleidung sei und dass mir eine gute Zusammenarbeit mit der Hotellerie am Herzen liege. Meine Bemühung, die Kritik wertschätzend anzusprechen, wurde vom Team wohlwollend aufgenommen. Ich schätze den konstruktiven Austausch, der dadurch entstanden ist.

Was motiviert Sie, dieses Projekt weiter aktiv zu unterstützen?

Mir ist es ein grosses Anliegen, wertschätzend im Umgang mit mir selber und den Anderen zu sein. Das schafft Vertrauen und Verbindlichkeit.

Mir gefällt, dass vermehrt darüber gesprochen wird, was man braucht, anstatt darüber, was mit dem Anderen nicht stimmt. Das macht uns alle handlungsfähiger.

Auf was muss Ihrer Meinung nach geachtet werden, wenn die GFK als Teil der Unternehmenskultur eingeführt wird?

Eine Unternehmenskultur wird am einfachsten von oben nach unten geprägt. Wenn von der obersten Führungsetage eine wertschätzende Gesprächskultur vorgelebt wird und regelmässig GFK-Trainings durchgeführt werden, werden Veränderungen sichtbar. Davon profitieren nicht nur wir als Vorgesetzte, sondern auch Mitarbeitende, BewohnerInnen und Angehörige.

Danke für das Gespräch.



Wutausbrüche belasten das Herz ...

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Bei Ärger und Wut läuft in unserem Körper das volle Stressprogramm ab. Fressen wir den Ärger in uns hinein, kann dies zu Herzstechen oder Magenbeschwerden führen. Noch viel gesundheitsschädlicher sind jedoch Wutausbrüche, so der amerikanische Herzspezialist W. Redford. Wer seiner Wut lediglich Luft mache, erledige sie nicht. Was lernen wir daraus? Ärger ausdrücken ja – aber wie so oft im Leben – C'est la «wie»...



... Hineinfressen macht Bauchweh

» Wussten Sie schon ...?

... dass sich die Farbe Pink beruhigend auf uns auswirkt? Sie senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz innert Minuten und lässt uns ruhig werden. Dies fand der amerikanische Wissenschaftler Alexander G. Schauss heraus, der mit verschiedenen Farben in Gefängniszellen experimentierte. In Pfäffikon (ZH) kommen Gefängnis-Insassen mit aggressivem Verhalten zur «Abkühlung» in die rosa Zelle 301.

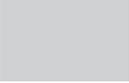
Dies lädt zum Experimentieren ein. Mehr Infos unter www.colormotion.ch



Die Farbe Pink senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz

Daniel hat gute Erfahrungen gemacht, bei Ärger ein Timeout zu nehmen und sich klar darüber zu werden, um was es ihm wirklich geht. Deshalb entscheidet er sich für eine

Kaffeepause mit Papier und Bleistift und reflektiert seinen Ärger. Er geht dabei nach den folgenden Schritten vor: (siehe Tabelle)

| In 5 Schritten Ärger produktiv umwandeln | |
|---|--|
| <p>1. Beobachtung</p>  | <p>Erkennen Sie den Auslöser für Ihren Ärger, ohne ihn mit Bewertungen zu vermischen.</p> <p><i>Heute ist Peter eine Viertelstunde nach Sitzungsbeginn erschienen. Ich konnte deshalb nicht alle Punkte mit ihm besprechen, die mir wichtig sind. Danach habe ich Peter mit den Kolleginnen der anderen Abteilung auf dem Gang sprechen sehen.</i></p> |
| <p>2. Kopfkino</p>  <p>Der zentrale Teil: Seien Sie ausführlich, denn jedes Urteil ist ein Wegweiser zu einem Bedürfnis</p> | <p>Werden Sie sich der Gedanken als Ursache bewusst, die Sie wütend auf eine andere Person gemacht haben. Was denken Sie selbst in diesem Moment über die andere Person?</p> <p><i>«Der ist so was von unzuverlässig! Der macht hier eh nur was er will! Der kommt doch extra zu spät in die Sitzung, weil er sich vor neuen Aufgaben drücken will!»</i></p> <p><i>«Ich ertrinke hier in Arbeit und er plaudert stundenlang mit den Damen der anderen Abteilung. Flirten ist wohl das Einzige, was ihn hier interessiert! Für was wird er eigentlich bezahlt?»</i></p> |
| <p>3. Bedürfnis</p>  | <p>Wandeln Sie die verurteilenden Gedanken in Bedürfnisse um: Für welche Ihrer Bedürfnisse wollen Sie sich einsetzen?</p> <p><i>Beispielsweise Verlässlichkeit, Entlastung, alle leisten gleichermassen einen Beitrag</i></p> |
| <p>4. Befinden</p>  | <p>Wie fühlen Sie sich jetzt in Kontakt mit diesen Bedürfnissen, die in der Ausgangssituation zu kurz gekommen sind?</p> <p><i>frustriert, erschöpft, unter Druck</i></p> |
| <p>5. Bitte</p>  | <p>Welche Bitte könnten Sie jetzt an sich selbst haben?</p> <p><i>Darauf spreche ich ihn heute Nachmittag an. Ich werde ihn bitten mit mir abzuklären, wie er mich jetzt entlasten kann.</i></p> |

Dieser Prozess führt Daniel vom «ausser-sich-sein» hin zu seiner innerlichen Befindlichkeit. Die Klarheit über seine Bedürfnisse bringt ihn wieder in Kontakt mit seinem inneren Motor. Mit dieser Energie spricht er sein Anliegen klar und verständlich an: «Peter, du bist heute eine Viertelstunde nach Sitzungsbeginn erschienen und ich konnte Dir nicht alle Aufgaben übergeben. Danach habe ich Dich auf dem Gang mit den Kolleginnen der anderen Abteilung reden sehen. Ich bin frustriert, weil ich dringend Entlastung brauche. Lass uns bitte jetzt zusammensitzen und schauen, wie du mich

entlasten kannst. Okay?» Es erübrigt sich, zu ergänzen, dass Peter diese Bitte gut hören konnte und gerne darauf eingegangen ist.

Ärger ausdrücken heisst also nicht: «Du bist falsch!» oder «Du bist schuld!», sondern «So geht es mir und das brauche ich jetzt.» Das Wissen darüber, was wir brauchen, macht uns wieder handlungsfähig. Damit kann auch Ärger am Arbeitsplatz konstruktiv ausgedrückt werden.

Vera Heim

»» Das Wörterbuch im Kopf

Mit Hilfe von Gedächtnistraining Ihren Wortschatz erweitern

Sie nehmen sich vor, einen Konflikt auf eine wertschätzende Art und Weise anzusprechen, doch dann im Stress, ringen Sie plötzlich um den passenden Wortschatz. All das, was Sie im Seminar gelernt haben, ist in weite Ferne gerückt und die GFK erscheint Ihnen wie eine Fremdsprache, bei der das Vokabular noch nicht sitzt.

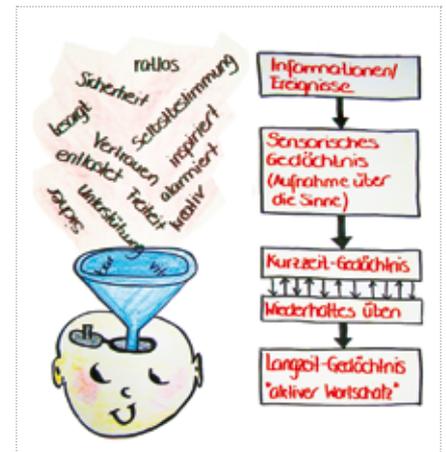
Um etwas Neues im Gedächtnis abzuspeichern, muss der neue Lernstoff – dazu gehört auch die Sprache der GFK – verschiedene Eingangsstufen überwinden. Zuerst die Schwelle vom sensorischen Gedächtnis und danach der Transfer vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. Wir alle haben unterschiedliche Präferenzen des Lernens: Die visuellen Lerntypen lernen am leichtesten mit Bildern, die auditiven durch das Hören oder das Aussprechen des Lernstoffes. Menschen mit einer haptischen Präferenz nehmen den Lernstoff gerne in die Hände und lernen über das Tun besonders gut. Wenn wir Wissen über möglichst viele Lernkanäle aufnehmen, haben wir eine grosse Chance, dass wir die Memorisierungsschwellen erfolgreich überwinden.

Damit Sie - auch unter Druck - auf den passenden GFK-Wortschatz zugreifen

können, müssen die passenden Wörter also im Langzeitgedächtnis abgespeichert sein. Das erreichen Sie durch aktives Trainieren des GFK-Wortschatzes. Je bewusster Sie diesen anwenden und variieren, desto besser wird er erinnert und benutzbar. In unserem Seminar «GFK-Wortschatz im Gedächtnis verankern» erleben Sie, wie ein passiver Wortschatz nachhaltig aktiviert wird. Dabei werden mittels verschiedenen Memorierungs-Techniken alle Lernkanäle stimuliert. Der Gefühls- und Bedürfniswortschatz wird dabei mit Humor und Leichtigkeit trainiert. Eine Teilnehmerin gab in der Schlussrunde folgendes Feedback: «Ich hätte nie gedacht, dass ich fähig bin, an einem Tag ein ganzes Wörterbuch von 65 Gefühls- und 40 Bedürfniswörter abzuspeichern. Diese Gedächtnistechniken werde ich in Zukunft auch verwenden, wenn ich mal keinen Einkaufszettel zur Hand habe. Bin jetzt schon gespannt, was ich mir künftig alles merken kann.»

Hier eine Übung, wie Sie Ihren Wortschatz aktiv trainieren:

Versuchen Sie eine Woche lang fünf von Ihnen häufig verwendete Gefühls- und Bedürfniswörter durch einen anderen Begriff zu ersetzen. Für «ärgerlich» könnte zum Beispiel «verstimmt»



So kommen Gefühls- und Bedürfniswörter in den Kopf

benutzt werden. Stellen Sie sich vor, dass diese neue Empfindung gross auf Ihrem Badzimmerspiegel steht und sprechen Sie das Wort dann drei Mal hintereinander laut aus. Zum Schluss schreiben oder malen Sie es drei Mal auf ein Blatt Papier und heften Sie diese Wortbilder an die Innenseiten von oft benutzten Schranktüren.

Haben Sie Lust, diese gehirngerechte Abruftechnik vertieft kennen zu lernen, um sie im Alltag mühelos und elegant nutzen zu können? Dann melden Sie sich jetzt an! (siehe Seite 9)

Susanne Lanz

»» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt



Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist inzwischen schon recht gut bekannt. Die Autorinnen des vorliegenden Buches haben die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation nun für den Führungsalltag aufbereitet und bieten mit dem, was sie die «wertschätzende Kommunikation» (WSK) nennen, eine Adaption für alle, die eine Leitungsfunktion ausüben.

Die Hinführung zum Thema liest sich sehr interessant. Dort wird einiges an Literatur zitiert und man findet manch einen überraschenden Sachzusammenhang. Oder wussten Sie z.B., dass in Darwins Werk «Abstammung des Menschen» der so viel-zitierte Ausspruch «Survival of the fittest» nur zweimal vorkommt, der Begriff «Liebe» aber 95 x zu lesen ist? Gabriele Lindemann und Vera Heim stellen so, gut untermauert, die Annahme in Frage, dass Auseinandersetzungen

und ja, auch Kriege, zwingend zur Natur des Menschen gehören. Sie machen vielmehr klar, dass Konflikte Geld kosten und dass Menschlichkeit zu Mitarbeit motiviert.

Damit Menschlichkeit und Wertschätzung im Führungsalltag umgesetzt werden können, bedarf es einer grundlegenden Einstellungsänderung und konkreten Methoden zur Umsetzung. Für beides wird in diesem Buch ausreichend Stoff geboten: Denkanstöße, Information, Kommunikationsstrategien, Anwendungsbeispiele und ausführliche Fallbeispiele. Das Buch ist gut aufgemacht und angenehm flüssig zu lesen.

«Erfolgsfaktor Menschlichkeit» ist ein Buch für alle Führungskräfte, die sich für kommunikative Möglichkeiten interessieren, die zu mehr Miteinander führen.

Fazit: Führen mit dem Prinzip der wertschätzenden Kommunikation.

Tania Konnerth

www.zeitzuleben.de

» nach Feierabend

Frust- und Frostschutz im Alltag

Gerade zu Hause, wenn es um unsere Lieben geht, fällt es manchmal besonders schwer in einer wertschätzenden Sprache zu bleiben. Wir glauben oft, bereits zu wissen, wie der andere ist. Werden solche Annahmen als Realität vorausgesetzt, sind Missverständnisse vorprogrammiert. So wird aus dem Ehemann, der abends am Computer sitzt z.B. ein zerstreuter Professor, dem der Computer wichtiger ist als gemeinsame Gespräche. Mit diesem Bild wird es schwierig, konstruktiv Störungen anzusprechen.

Genau das ist Carla am Wochenende geschehen, als sie schwer bepackt über die Schuhe ihres Mannes stolpert und ihn vor dem Computer sitzen sieht.

Bei Stress und Ärger: den Notausgang finden

Carla fragt sich selbst «Weshalb springe ich gleich innerlich an die Decke?» und erinnert sich gerade noch daran, jetzt eine kurze Pause einzulegen. Damit hat sie die grosse Gefahr in den Griff bekommen, bei innerem Frust sofort zu reagieren und eine Eiszeit in der Beziehung heraufzubeschwören. Sie stellt sich folgende Fragen:

Was ist passiert?

Ich habe einen 12-Stunden-Tag hinter mir und bin am Freitag 10 Minuten vor Ladenschluss zum Einkaufen gekommen für das gemeinsam geplante Wochenende. Als ich in die Wohnung komme, stolpere ich über die Schuhe meines Mannes im Flur und sehe ihn vor seinem Computer sitzen.

Was sage ich mir selbst?

So etwas Rücksichtsloses! Ich reisse mir ein Bein aus, und er kann nicht mal

seine Schuhe aufräumen! Scheinbar denkt er nur an sein PC-Vergnügen und kommt nicht auf die Idee, mal was für uns gemeinsam zu tun! Von gemeinsamer Wochenendplanung keine Spur!

Dem inneren Kopfkino freien Lauf zu lassen, kommt einem reinigenden Gewitter gleich, das sich entladen kann. Denn mit einem konstruktiven Ziel vor Augen helfen diese Urteile nicht nur der Psychohygiene. Sie zeigen Wege auf, der Ursache auf die Spur zu kommen.

Welche Bedürfnisse kommen zu kurz?

Aufmerksamkeit. Dass jeder seinen Teil beiträgt, damit der Haushalt läuft. Zeit für Gemeinsamkeit und Lebensfreude.

Mit dieser Selbstklärung zeigt sich für Carla, was jetzt für sie am meisten zählt: Zeit für Gemeinsamkeit und Lebensfreude.

Wie geht es mir jetzt?

Noch etwas frustriert, doch auch erleichtert.

Was nehme ich mir jetzt vor?

Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge und spreche meinen Partner nach dem Essen an,

wie es mir geht und wie wir künftig den Haushalt gestalten, damit auch Zeit für Gemeinsames bleibt.

Nach dieser Runde Selbstempathie macht sich bei Carla innerlich frische Luft breit. Sie kann das gemeinsame Essen geniessen. Dabei erfährt sie von ihrem Liebsten, dass er sich auf das gemeinsame Wochenende gefreut hat und am Computer schnell noch Kinokarten für morgen bestellt hat ... Der Abend läuft entspannt und ein weiteres Gespräch rund um die Aufgabenverteilung erübrigt sich für heute.

Nicht selten nehmen Gespräche einen überraschend angenehmen Verlauf, wenn man sich in geladenen Situationen eine Auszeit zugesteht. Im Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen fällt es leichter, Verständnis für das Gegenüber zu haben, Störungen ohne Vorwurf anzusprechen und das Eis schmelzen zu lassen.

Gabriele Lindemann



Gegenseitiges Verständnis lässt das Eis schmelzen.

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!

1. September 2010 oder 10. November 2010, 19.00-21.00 Uhr

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

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Diesen Coupon mitbringen und wir schenken Ihnen Ihre Eintrittsgebühr von 15 CHF.

Unsere Seminarangebote

Seit gut 5 Jahren bieten wir Seminare in Gewaltfreier Kommunikation für Sie an. Wir freuen uns über die positive Resonanz. Auf den folgenden 6 Seiten finden Sie Informationen zu unseren 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 schärfen Ihr Gehör, um die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter Schuldzuweisung, Kritik und Urteilen stecken, zu hören und anzusprechen. Damit fördern Sie zwischenmenschliche Beziehungen und schaffen Raum für Win-Win Lösungen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF (Anmelde Code 10-E-5 bis 11-E-4)

Hinweis: Alle Seminardaten finden Sie auf Seite 12

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren (Grundkurs für Führungskräfte)

Das Seminar zum Buch

Ambitiöse Ziele, enge Zeit- und hohe Budgetvorgaben sowie abteilungs- oder betriebsübergreifende Teamarbeit und Kooperationen sind die Herausforderungen im Führungsalltag. Mangelnde Kommunikation, fehlender Austausch und Missverständnisse sind Nährböden für Konflikte. Sie blockieren Energien, die zur Umsetzung der Ziele nötig wären. Das kostet Zeit, Nerven und Geld.

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

- Ihre Sprache für eine wirksame Verständigung nutzen können?
- Für Ihre persönlichen Anliegen eintreten und gleichzeitig Ihre Gesprächspartner ernst nehmen?
- Ihre Gespräche aktiv führen und die Chance auf Kooperationsbereitschaft erhöhen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie gewinnen in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation und erfahren wie das Modell Ihren Führungsstil ergäntzt.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.
- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen an Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 1'300 CHF + Tagungspauschale vom Seminarhotel

Wir empfehlen zusätzlich ein telefonisches Transfer-Coaching von 2 Einheiten zum Spezialpreis von 399 CHF.

(Anmelde Code 10-WFWK-4 bis 11-WFWK-2)

Hinweis: Alle Seminardaten finden Sie auf Seite 12



Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Wertschätzend führen - wirksam kommunizieren

224 Seiten, 39.90 CHF

Das neue Buch von Vera Heim und Gabriele Lindemann.

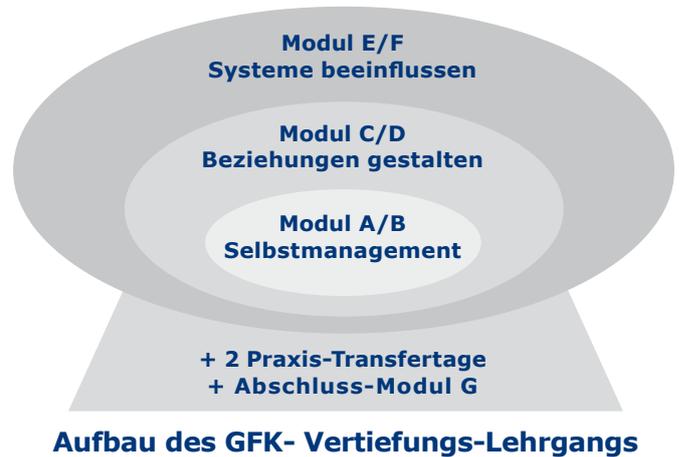
Jetzt bestellen unter www.tcco.ch

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.

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



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.

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.

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 machen sich nicht verfügbar dafür.

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.

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

Dauer und Investition:

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

Ratenzahlung mit Zahlungsvereinbarung auf Anfrage möglich.

Praxis-Transfer-Angebote

Sie wollen Ihre GFK-Fähigkeiten weiter trainieren und ausbauen. (Termine siehe Seite 12)

GFK-Praxistag*

(10-PTP-2 bis 11-PTP-2)

Mit Hilfe von unterstützenden Methoden, werden aktuelle Praxisfälle der Teilnehmenden in Kleingruppen aufbereitet und geübt. Der Tag ermöglicht gezieltes Lernen durch Selbstreflexion und Feedback.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

GFK-Praxistag* für Führungskräfte

(11-PTF-1)

Sie arbeiten an aktuellen Beispielen aus dem Führungsalltag der Teilnehmenden. Unterstützende Methoden, Rollenspiele und kollegiale Fallberatung helfen bei der Aufbereitung.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

GFK-Gefühls- und Bedürfniswortschatz einfach abrufen können*

(10-PTG-2 und 11-PTG-1)

Setzen Sie dem Suchen nach passenden Gefühls- und Bedürfnisworten ein Ende. Verankern Sie den GFK-Wortschatz so in Ihrem Gedächtnis, dass Sie ihn einfacher abrufen können und damit an sprachlicher Sicherheit gewinnen.

Dauer und Investition:

1 ½ Kurstage, 430 CHF

Praxis-Transfer-Treff* monatliches Treffen

à 2 ½ Std. (PTT)

Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainingstreff.

Investition:

Ein Abend, 59 CHF
oder 5er-Abo für 222 CHF

GFK im Alltag mit Kindern*

(10-PTK-2 und 11-PTK-1)

In diesem Workshop lernen Sie an aktuellen Beispielen, wie Sie mit Kindern klar sprechen und ihnen einfühlsam zuhören. Sie erfahren, wie Sie so die kommunikativen Herausforderungen des Alltags einfacher meistern.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

*Voraussetzung: 2-tägiges Einführungsseminar bei einem/einer zert. GFK-TrainerIn.



Gemeinsam Lernen im Seminar

Advanced Trainings

Sie haben mindestens 10 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihr GFK-Verständnis weiter vertiefen. (Termine siehe Seite 12)

Vermitteln in Konflikten

(11-ADV-VM)

Wenn zwei sich streiten, vermittelt der Dritte! Schneller als einem lieb ist, gerät man zwischen die Fronten von zwei Konfliktparteien. In 2 Kurstagen lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der GFK auf eine wertschätzende Art und Weise, tragfähige und konstruktive Lösungen fördern können.

Dauer und Investition:

2 Kurstage, 580 CHF

Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit

(10-ADV-SE)

Selbstempathie ist eine Form der Selbstwahrnehmung, bei der Sie mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung kommen. Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Stabilität in Gesprächen gewinnen. Kommen Sie mit auf diese spannende Reise nach Innen.

Dauer und Investition:

2 Kurstage, 580 CHF

TCCO-Forum 2010

(10-FOR-1)

«Empathische Prozesse begleiten mit der GFK» ist das Thema des diesjährigen Forums. An drei Tagen lernen Sie die Prozesse «Innerer Richter/Innerer Entscheider» sowie «Reconnecting» vertieft kennen. Das Forum bietet gleichzeitig Raum für Vernetzung und Austausch und richtet sich an die AbsolventInnen der Lehrgänge.

Dauer und Investition:

3 Kurstage, 880 CHF



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 Ihre Bedürfnisse 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. (Kontakt Daten siehe Seite 11.)

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.



Vera Heim in einem GFK-Seminar

Info-Veranstaltung/ Info-Lunches/Kompaktkurse

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,

Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation/CNVC und NLP-Lehrtrainerin, Coaching mit GFK, NLP, WingWave® und lösungsorientierte Kurzzeitberatung.

Berufserfahrung als Börsenhändlerin, Produktmanagerin, Leitung eines Helpdesks sowie der Personalentwicklung bei Swisscom Fixnet Bluewin. Seit 2004 Geschäftsführerin von *The Coaching Company* und Co-Autorin der «KonfliktKiste» und «Erfolgsfaktor Menschlichkeit».

Spezialgebiete: Wertschätzende Kommunikation und Führung, Führungscoaching, Change Management und Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation.



Susanne Lanz,

Ausbildnerin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnistrainerin und Coach in Gewaltfreier Kommunikation (Empathisches Coaching).

Berufserfahrung in Marketing/Verkauf. Langjährige Tätigkeit als Organisations-Entwicklerin, Projektleiterin von Personalentwicklungs-Programmen und Teamentwicklungs-Prozessen.

Heute selbständige Unternehmerin und Kooperationspartnerin von *The Coaching Company*.

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



Gabriele Lindemann,

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation/CNVC, Business-Coach, Moderatorin, Managementberaterin. Zertifizierte HerzKreis-Trainerin, Focusing.

Langjährige Führungs- und Beratungserfahrung in der Bankbranche und Leitung von Personalentwicklungsprojekten. Seit 2002 Geschäftsführerin von *Menschen und Ziele* in Nürnberg. Kooperationspartnerin von *The Coaching Company* und Co-Autorin von «Erfolgsfaktor Menschlichkeit».

Spezialgebiete: Wertschätzende Kommunikation und Führung, Coaching, Change Management, Ausbildung Empathische Kompetenz, Laufbahnplanung.

Kursorganisation

Kursort für die öffentlichen Seminare

Verein-Barbara-Keller-Heim, Ausbildungsstätte,
Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht.
Mit S6 oder S16 alle 15 Minuten von Zürich Hauptbahnhof
bis S-Bahnhof Küsnacht Goldbach.
Fahrzeit 9 Minuten, 2 Minuten Fussweg,
gratis Parkplätze vorhanden.
(Ortsplan:
<http://www.barbara-keller-heim.ch/verein/ortsplan.html>)
Ausnahme: Seminar WFWK (10-WFWK-4 / 11-WFWK-2),
Novotel, Zürich City-West

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 persön-
liches Reflektieren und praxisnahes Lernen.

Kursbestätigung und Kurszeiten

Die Anmeldungen werden bestätigt.
Über die Kurszeiten werden Sie mit der Kursbestätigung
informiert. In der Regel sind diese:
1. Tag 9.00–17.30 Uhr,
2. Tag 9.00–17.00 Uhr.

Im Kursgeld inbegriffen sind

Unterlagen, Pausenverpflegung und bei den zweitägigen
Workshops ein leichtes Mittagessen am zweiten Tag.
Ausnahme: Bei den Seminaren WFWK, Novotel, ZH-West,
ist kein Mittagessen enthalten.

Anerkennung

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



Kontaktaten

The Coaching Company, In der Teien 6, 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 Allge-
meinen 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.



Humor in unseren Seminaren fördert den Lernerfolg.

WERTSCHÄTZEND FÜHREN - WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

17.–18. November 2010 in Zürich oder 22.–23. Februar 2011 in Nürnberg
2-Tages-Intensivseminar und Praxis-Transfer-Coaching für Führungskräfte.

Mit den Autorinnen von **Erfolgsfaktor Menschlichkeit**.

Mehr Infos unter www.tcco.ch

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.

GFK-Einführungseminar 2010/2011

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungsseminar à 580 CHF
- 10-E-5** Sa. 18.09. – So. 19.09.2010
- 10-E-6** Do. 02.12. – Fr. 03.12.2010
- 11-E-1** Sa. 05.02. – So. 06.02.2011
- 11-E-2** Do. 31.03. – Fr. 01.04.2011
- 11-E-3** Sa. 09.07. – So. 10.07.2011
- 11-E-4** Do. 08.09. – Fr. 09.09.2011

Wertschätzend führen... 2010/2011

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Führungsseminar à 1'300 CHF + Tagungspauschale (Seminarhotel)
- zuzüglich 2 Transfer-Coachings für 399 CHF
- 10-WFWK-4** Mi. 17.11. – Do. 18.11.2010 in Zürich
- 11-WFWK-1** Di. 22.02. – Mi. 23.02.2011 in Nürnberg
- 11-WFWK-2** Di. 15.03. – Mi. 16.03.2011 in Zürich

GFK-Vertiefungsseminare 2010/2011

- 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** (1-tägig) ankreuzen.

Hinweis: Module A bis F müssen nicht hintereinander besucht werden, Modul G sollte hingegen das Schlussmodul bilden.

Lehrgang 6 (2010/2011 - Do./Fr.)

- 10-LG6-MC** Do. 02.09. – Fr. 03.09.2010 (Modul C)
- 10-LG6-MD** Do. 11.11. – Fr. 12.11.2010 (Modul D)
- 11-LG6-ME** Do. 20.01. – Fr. 21.01.2011 (Modul E)
- 11-LG6-MF** Do. 03.03. – Fr. 04.03.2011 (Modul F)
- 11-LG6-MG** Do. 14.04. – Fr. 15.04.2011 (Modul G)

Lehrgang 7 (2010/2011 - Sa./So.)

- 10-LG7-MA** Sa. 30.10. – So. 31.10.2010 (Modul A)
- 10-LG7-MB** Sa. 04.12. – So. 05.12.2010 (Modul B)
- 11-LG7-MC** Sa. 29.01. – So. 30.01.2011 (Modul C)
- 11-LG7-MD** Sa. 19.03. – So. 20.03.2011 (Modul D)
- 11-LG7-ME** Sa. 07.05. – So. 08.05.2011 (Modul E)
- 11-LG7-MF** Sa. 02.07. – So. 03.07.2011 (Modul F)
- 11-LG7-MG** Sa. 27.08. – So. 28.08.2011 (Modul G)

Lehrgang 8 (2011/2012 - Do./Fr.)

- 11-LG8-MA** Do. 07.04. – Fr. 08.04.2011 (Modul A)
 - 11-LG8-MB** Do. 30.06. – Fr. 01.07.2011 (Modul B)
- Weitere Daten siehe unter www.tcco.ch

GFK-Praxis-Transfertage 2010/2011

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 10-PTG-2** Fr. 01.10.2010 +
Mi. 03.11.2010 (430 CHF)*
- 10-PTK-2** Fr. 29.10.2010
- 10-PTP-2** Fr. 13.11.2010
- 11-PTP-1** Sa. 05.03.2011
- 11-PTG-1** Sa. 12.03.2011 +
Mi. 06.04.2011 (430 CHF)*
- 11-PTK-1** Sa. 09.04.2011
- 11-PTP-2** Fr. 06.05.2011
- 11-PTF-1** Fr. 08.07.2011

*) Seminardauer: 1 1/2 Tage

GFK-Advanced Trainings 2010/2011

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training à 580 CHF (Teilnahmevoraussetzung: mind. 10 Tage GFK-Training)
- 10-ADV-SE** Do. 25.11. – Fr. 26.11.2010
- 11-ADV-VM** Do. 10.03. – Fr. 11.03.2011

TCCO-Forum 2010

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Forum à 880 CHF (Teilnahmevoraussetzung: mind. 10 Tage GFK-Training)
- 10-FOR-1** Fr. 10.09. – So. 12.09.2010

Impressum

Die Zeitung »auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'000 Ex. · **Redaktion:** The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. 044 500 99 00 · Chefredaktorin: Vera.Heim@tcco.ch · Redaktionelle Mitarbeitende: Susanne Lanz, Gabriele Lindemann · Fotos: Chris Bartschi, Susanne Lanz, Vera Heim, Fotolia · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion

Firma

Anrede Herr Frau

Vorname

Name

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift

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 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.