

Liebe Leserinnen und Leser,



Viele Spannungen und Konflikte dieser Welt entstehen durch Vorurteile und Antipathie. Deshalb fokussieren wir uns im neuen » auf-gespürt auf dieses Thema. Ob wir es wollen oder nicht, niemand kann sich Antipathien und Vorurteilen vollständig entziehen. Sei es bei der Zusammenarbeit, im Umgang mit Veränderungsprozessen, in der Partner-

schaft oder im Zusammenleben mit Menschen anderer Kulturen. Statt uns selbst für diese inneren Feindbilder zu verurteilen, schauen wir besser hinter die Fassade, um die Ursache unserer Ressentiments zu erkennen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bietet wertvolle Einsichten, wie Antipathien in ein konstruktives Miteinander transformiert werden können. Ich wünsche Ihnen viel Inspiration beim Lesen.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No.13 / Januar 2016
Auflage 7'700

» Vom Feind zum Freund?

Wie Sie persönliche Antipathien transformieren können

Antipathien und Vorurteile legen sich oft wie dichter Nebel zwischen Menschen. Er lässt andere gefährlicher aussehen und kann zu verbaler oder gar physischer Gewalt führen. Dabei sind innere Feindbilder häufig Ausdruck von unerfüllten Bedürfnissen. Wenn es gelingt, diese ans Licht zu bringen, löst sich der Nebel meistens auf und ein wertschätzender Kontakt wird möglich.

Sandra arbeitet im Backoffice eines Handelsbetriebs. Ihr Ziel ist es, die Aufträge der Kunden so schnell wie möglich abzuwickeln, doch Tim vom Verkauf macht ihr das Leben schwer. Ständig verspricht er den Kunden Lieferfristen, die unmöglich sind. «Typisch Verkäufer!» sagt sich dann Sandra. «Den Kunden das Blaue vom Himmel versprechen und ich soll das Unmögliche dann möglich machen. Hauptsache er erhält seine Provision!» Als sich solche Vorfälle häufen, merkt Sandra, dass sie keine Lust mehr hat, für Tim zu arbeiten. Im Gegenteil: Sie nimmt wahr, wie sie den Blickkontakt zu ihm meidet. Ein Verhalten, das ein Merkmal von Empathie-Verlust sein kann. Bei Stress und Gefahr entscheidet unser Stammhirn: Flucht oder Angriff? Da sind Augenkontakt und Einfühlungsvermögen wenig hilfreich. Die immer wiederkehrenden Gedanken über den nervigen Kollegen hindern Sandra mittlerweile am Einschlafen.

«Unsere ärgsten Feinde nehmen wir oft abends mit ins Bett.»

Vera Heim

So geht es nicht weiter! Sandra gefällt ihr Job und sie entscheidet sich, ihr inneres Feindbild mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter die Lupe zu nehmen. Sie sucht in ihren Kursunterlagen aus einem Seminar der The Coaching Company nach den acht Schritten, wie innere Feindbilder transformiert werden können.

Wie das funktioniert, erfahren Sie auf Seite 4.



Urteile machen Menschen zu Monstern.

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie die Themen

- Vom Feind zum Freund? 1
- Den Menschen sehen 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...?
- Vom Feind zum Freund? 4 (Fortsetzung)
- Gekonnter Umgang mit Klatsch und Tratsch
- Gekonnter Umgang mit Klatsch und Tratsch (Fortsetzung) 5
- 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 Themen-Seminare
- Empathische Prozessbegleitung von Teams®
- Angebote für Unternehmen 10
- Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

»» Den Menschen sehen

Wie Sie inneren Widerstand überwinden können

Wir Menschen neigen dazu, andere auf Grund von ersten Eindrücken zu be- oder verurteilen, weil das Gehirn möglichst schnell wissen möchte, ob das Gegenüber Freund oder Feind ist. Was früher in der Prämie überlebensnotwendig war, spielt uns heute in einer globalisierten Welt manchmal einen Streich.

Was tun, wenn Ihr Gehirn wegen der Hautfarbe, einem unerwünschten Verhalten oder kulturellem Hintergrund Unvertrautes und damit Gefahr signalisiert? Schnell landet man da im Gruselkabinett und entmenschlicht das Gegenüber. Der Andere wird zum

Monster, das ausgeschlossen oder sogar bestraft werden soll. Daraus kann sich leicht eine Spirale von verbaler und physischer Gewalt entwickeln. Wenn wir jedoch gemeinsam Lösungen finden und Freude sowie Sicherheit in der Zusammenarbeit erleben wollen, braucht es die Fähigkeit, den Menschen hinter dem Feindbild zu sehen. Zwei Vorgehensweisen helfen uns, innere Widerstände abzubauen:

1. Steht ein schwieriges Gespräch bevor und fällt es Ihnen schwer, in Ihrem Gegenüber das Menschliche zu sehen? Stellen Sie sich Ihren Gesprächspartner als Kind vor und fragen Sie sich, was er damals wohl gerne gegessen hat? Wie

reagieren Sie jetzt emotional darauf? Wie wirkt sich diese Vorstellung jetzt auf Ihre Einstellung Ihrem Gesprächspartner gegenüber aus?

2. Anstatt den Fokus auf das zu richten, was Sie vom anderen unterscheidet, richten Sie den Blick auf Gemeinsames. Teilen Sie ähnliche Hobbys oder Reiseziele? Haben Sie beide Kinder, und wo stehen diese gerade im Leben? Welche beruflichen Interessen teilen Sie miteinander? Ein Small-Talk über das, was sie gemeinsam verbindet, entspannt und lässt den Mitmenschen in den Vordergrund rücken.

Vera Heim

»» Der aktuelle Coaching-Fall

Innere Widerstände in Handlungsenergie umwandeln

Veränderung als Chance zu sehen, ist leichter gesagt als getan. Denn der Wandel bringt oft Unsicherheiten mit sich. Wie eine aktive Auseinandersetzung mit Widerständen und Ängsten die Handlungsfähigkeit stärken kann, zeigt folgender Coaching-Fall.

Esther arbeitet im Einkauf einer Warenhauskette. Kürzlich wurde eine Reorganisation angekündigt. Der Einkauf soll mit dem Vertrieb zusammengelegt werden. Diese Veränderung beschert Esther Bauchschmerzen. Was wird da alles auf sie zukommen? Sie entscheidet sich für ein Coaching.

Als Esther der Coachin ihre Situation schildert, sinkt sie im Stuhl zusammen. «Was passiert gerade mit deinem Körper?» fragt die Coachin. «Es ist, als würde etwas in mir zusammenfallen» meint Esther. Die Coachin bittet ihre Klientin, bei dieser Körper-Empfindung zu bleiben und fragt: «Welches Gefühl zeigt sich da?» Esther antwortet sofort, dass es ihr eng ist. Auf die Frage der Coachin, ob dieses Gefühl mit der angekündigten Veränderung zu tun haben könnte, antwortet Esther: «Ja, dieses Gefühl schlägt mir so richtig auf den Magen.» Die Coachin nickt. «Du hättest gerne deine innere Ruhe zurück?» Esther: «Ja, von mir aus kann alles so bleiben, wie es ist.»

Alt Bewährtes gegen Neues einzutauschen ist ein grosser Schritt

Die Coachin will nun wissen, wie hoch der Widerstand von Esther in Bezug auf die angekündigte Zusammenlegung auf einer Skala von 0–10 ist? Esther antwortet blitzschnell: «Zehn.» Die Coachin fragt weiter: «Und wie hoch ist dein Widerstand, wenn alles beim Alten bliebe?» Esther seufzt: «Null. Unser Team funktioniert perfekt, wir verstehen uns prächtig. Es ist eine Freude mit meinen Kollegen zusammen zu arbeiten.»

«Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.»

Aristoteles

«Das hört sich nach viel Vertrauen und Zugehörigkeit an.» Esther: «Ja, das möchte ich nicht aufgeben!» Die Coachin: «Da ist auch eine Sorge um das Bestehende, und am liebsten möchtest du dieses harmonische Zusammenspiel erhalten?» Esther atmet tief: «Ja, wie sehr ich an diesem Team hänge, wird mir erst jetzt bewusst.»

Die Coachin fragt neugierig nach, ob sie glaube, dass diese Veränderung den Teamgeist zerstören würde. Esther erwidert nachdenklich: «Ja, deshalb habe ich so grossen Widerstand. Gleichzeitig

realisiere ich, dass mich dieser Gedanke lähmt.»

Veränderungen begünstigen den, der darauf vorbereitet ist

Coachin: «Was bedeutet das jetzt für dich?» Esther: «Ich schätze die aktuelle Situation sehr und möchte mir überlegen, wie wir unsere Performance und Harmonie in einem neuen Umfeld erhalten können.» Die Coachin hakt nach: «Und was tust du konkret?» Esther antwortet mit fester Stimme: «Das werde ich an der nächsten Sitzung mit dem Team und unserem Vorgesetzten besprechen.»

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

Ein Interview mit Kathrin Sempach, Kindergärtnerin in Burgistein bei Thun



Kathrin Sempach,
Kindergärtnerin
in Burgistein
bei Thun.

Wie gehen Sie damit um, wenn Kinder ausgeschlossen werden?

Es gibt kein Patentrezept, aber ich erzähle gerne, was ich kürzlich erlebt habe. Während der Spielstunde wurde ich von aufgeregten Kindern gerufen, weil Nico* mitten auf der Strasse stand. Ich bat ihn aufs Trottoir zurück und fragte besorgt: «Was ist passiert, dass du auf die Strasse gegangen bist?» Nico erzählte, er sei mit dem roten Velo zu

drei Jungen gefahren, weil er ihnen etwas erzählen wollte. Diese seien dann aber weggerannt. Ein viertes Kind habe sich das rote Velo geschnappt und sei davon gefahren. Worauf die drei Buben laut gelacht hätten. Nico war traurig, weil sein Wunsch nach Kontakt nicht erwidert wurde.

Wie ging es weiter?

In der Zwischenzeit hatten sich alle Kinder um uns versammelt. Ich sagte ihnen, dass mich das Vorgefallene betroffen mache. Es sei mir wichtig, dass sich alle wohl fühlten. Dann fragte ich: «Wem von euch ist aufgefallen, dass es jemandem nicht wohl ist?»

Fast alle Kinder streckten die Hand in die Höhe. «Wie geht es euch dabei?» Einige meldeten sich und sagten, dass sie das traurig mache und sie sich dabei

auch nicht wohl fühlten. Weiter fragte ich: «Wer von euch würde gerne mithelfen, dass es allen Kindern bei uns wohl ist?» Die Kindergärtner schauten einander an und viele Hände gingen in die Höhe. Danach setzten wir uns zusammen und teilten unsere Ideen.

Was feiern Sie an dieser Situation?

Ich feiere die Bereitschaft der Kinder mitzuhelfen, Ideen zu sammeln für das Wohlbefinden aller. Dieses Vorgehen ist jenseits von Schuldzuweisung und schliesst alle mit ein. Mit dieser Auseinandersetzung sind wir einem friedvollen Zusammenleben einen Schritt näher gekommen.

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber

(* Name geändert.)



Neugierde und Offenheit ...

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Neugier bedeutet Lust auf Ungewohntes, Neues und Fremdartiges. Wer etwas entdecken will, ist voller Aufmerksamkeit, und seine Sinne sind geschärft. Besonders gut ist dieses Entdecker-Gefühl bei Kindern zu beobachten. Es dient ihnen zur Erweiterung des bisher bekannten Lebensraumes. Auch bei der empathischen Verbindung mit einem Menschen bedarf es einer guten Portion Neugierde. Sich in einen anderen Menschen einzufühlen ist wie bei den Kindern eine Entdeckungsreise und führt zu einer Erweiterung des Bezugsrahmens.



... als Basis von Empathie.

» Wussten Sie schon, ...?

... dass intensives Erleben von Gefühlen das Leben lebendig macht? Kombiniert mit der Lust auf Neues entsteht ein emotionales Feuerwerk, das beispielsweise Jugendliche dazu bewegt, ihr Nest zu verlassen und die Welt zu erkunden. Aber auch später im Leben kann diese Kombination den Alltag vitalisieren. Überlegen Sie sich, wie Sie dieses Wissen im neuen Jahr oder in den nächsten Ferien umsetzen könnten.



Lernen bei The Coaching Company macht Spass.

» Vom Feind zum Freund?

Wie Sie persönliche Antipathien transformieren können

In acht Schritten Antipathie transformieren	
1. Schauen Sie sich vor Ihrem inneren Auge Ihren „Widersacher“ an. Wie viel Raum nimmt er in Ihrer Vorstellung ein? (z. B. gross, klein, nah, fern?)	
2. Lassen Sie Ihrer Antipathie freien Lauf. Schreiben Sie ungefiltert auf, was Sie über die Person gerade denken (Bewertungen, Interpretationen, Erwartungen).	
3. Nehmen Sie drei tiefe Atemzüge und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt.	
4. Konzentrieren Sie sich nun auf Zahlen, Daten und Fakten. Was genau ist geschehen? Welches konkrete Verhalten stört sie?	 Beobachtung
5. Welches Gefühl zeigt sich, wenn Sie jetzt auf die Fakten schauen? (z. B. Frustration, Traurigkeit, Angst, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung oder etwas anderes?)	 Gefühl
6. Wonach sehnen Sie sich in Bezug auf die Ausgangslage? Was ist Ihnen wirklich wichtig? (z.B. Rücksichtnahme, Mitbestimmung, Zugehörigkeit, Unterstützung, Sicherheit, Verlässlichkeit oder etwas anderes?)	 Bedürfnis
7. Was möchten Sie jetzt konkret tun, um diesem Bedürfnis Rechnung zu tragen? Worum möchten Sie Ihr Gegenüber bitten?	 Handlung
8. Zum Schluss holen Sie sich wieder den Menschen vor Ihr inneres Auge, der Auslöser für Ihre Antipathie war. Wie nehmen Sie ihn jetzt wahr? Was hat sich verändert?	

Durch diese acht Schritte wird Sandras Sicht wieder klarer. Anfänglich empfand sie Tim als ein grosses Monster, dem sie hilflos gegenüberstand. Kein Wunder, hat das schlaflose Nächte bereitet. Die Beantwortung der acht Fragen macht ihr deutlich, dass sie sich ohnmächtig und frustriert fühlt, weil Sie sich ein Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme wünscht. Dank dieser Klarheit kommt auch ihre Handlungsenergie und die Bereitschaft zurück, sich in ihren Kollegen einzufühlen. Sie möchte Tim vorschlagen, dass sie sich gegenseitig einen halben Tag bei der Arbeit über die Schulter schauen. So kann sie sich ein Bild von seiner Arbeit machen und er vielleicht besser verstehen, was seine Spezialwünsche für sie bedeuten. Als sie sich Tim noch einmal vor ihr inneres Auge holt, hat er seine Bedrohlichkeit verloren. Sie sieht ihn jetzt auf Augenhöhe und ist bereit für das Gespräch.

In vielen Fällen trägt diese Selbstempathie-Übung zu innerer Klarheit bei und ermöglicht es, wieder in einen wertschätzenden Kontakt mit dem Gegenüber zu treten. Sind Konflikte jedoch schon weit fortgeschritten und Fronten verhärtet, braucht es manchmal Hilfe von aussen. Ein Coaching oder eine Mediation kann helfen, Bedürfnisse hinter Urteilen herauszufiltern und damit wieder Licht und Zuversicht in eine verfahrenere Situation zu bringen.

Vera Heim

» Gekonnter Umgang mit Klatsch und Tratsch

Mit Empathie ein Gespräch in eine andere Richtung lenken

Wer kann behaupten, noch nie getratscht zu haben? Gerüchte und Klatsch gehören zu unserem Leben. Ein wenig Gerüchteküche schadet nicht. Doch die Grenzen sind fließend: Gespräche über andere können eine negative Spirale bis hin zu Mobbing auslösen. Wer in solchen Situationen empathisch reagiert, kann dem entgegenwirken.

Urs arbeitet in der Logistikabteilung. Vor drei Wochen konnte das Team eine offene Teilzeitstelle mit Marco besetzen, sodass sie wieder zu viert im Team sind. Während der Einarbeitungszeit wird Marco abwechselungsweise von Urs und seinen KollegInnen Anita und Samuel betreut. Urs fällt auf, dass bei Marcos Abwesenheit oft über diesen gesprochen wird. Auch er hat sich schon daran beteiligt. Doch in den letzten Tagen hat das Lästern eine Dynamik angenommen, die Urs nicht mehr gefällt. Er nimmt sich vor, sein Unbehagen bei den anderen anzusprechen.

«Der wahre Freund weist uns auf unsere Fehler hin, der falsche weist die anderen darauf hin.»

C. J. Wijnaendts Francken

Weil Marco heute nicht arbeitet, sitzen die drei ohne ihn in der Mittagspause und prompt fällt das Thema erneut auf den Kollegen. Samuel meint: «Ihr glaubt es nicht, ich habe unserem Neuen schon drei Mal erklärt, wie er die Lieferscheine auszufüllen hat. Und doch habe ich heute wieder eine Niete entdeckt.» Anita hakt ein: «Ich war mir von Anfang an nicht sicher, ob der für diesen Job gemacht ist. Der macht das doch nur, weil er nichts anderes gefunden hat!» Samuel weiter: «Am Anfang fand ich ihn sympathisch, aber jetzt nervt er mich schon, wenn ich ihn nur sehe. Und unsere Firma investiert noch in solche Leute.» Urs nimmt seinen Mut zusammen und meldet sich zu Wort.

Anzeige

Seminar-Tipp:



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:
30.–31. März 2016 und 20. April 2016 oder
05.–06. Oktober 2016 und 03. November 2016

Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

«Ihr redet über Marco in dessen Abwesenheit. Mir ist unwohl dabei, weil ich mir Offenheit wünsche und möchte, dass Probleme direkt adressiert werden. Bitte sprecht ihn direkt auf die Sachen an, die Euch stören.» Anita schaut Urs mit scharfem Blick an: «Du siehst doch selber, dass der schwer von Begriff ist!» Urs realisiert, dass er zur Zielscheibe des Ärgers der beiden werden könnte und entschliesst sich, empathisch auf Anita einzugehen.

Wer auf Menschen, die klatschen, empathisch reagiert, leistet einen hohen Beitrag, Spannungen abzubauen

Er fragt nach: «Wenn du Zeit für die Ausbildung von Marco aufwendest, hoffst du, dass deine Investition auch fruchtet?» Anita antwortet prompt: «Ja, das ist doch wohl klar! Wir haben keine Zeit zum Verschwenden. Du weisst selber, dass unser Chef immer mehr von uns verlangt.» Urs fragt weiter: «Wenn du unter Druck bist, wünschst du dir nichts mehr als Unterstützung?» Anita seufzt: «Ja, das ist es, ich wünsche mir so sehr Entlastung.» Urs ist berührt, weil er sich dasselbe auch wünscht und forscht weiter: «Kann es sein, dass du viel Hoffnung in die Neubesetzung der Stelle gesteckt hast und du im Moment nicht siehst, dass sich dein Bedürfnis



Getuschel hinter dem Rücken anderer erhöht das Konfliktpotential.

nach Entlastung erfüllt?» Anita wird sichtlich ruhiger: «Ganz genau, du bringst es auf den Punkt.» Samuel, der zugehört hatte, meldet sich zu Wort: «Mir geht es genauso.»

Wenn Menschen gehört werden, öffnen sie sich für konstruktive Lösungen

«Also haben wir alle das gleiche Bedürfnis nach Unterstützung», sagt Urs. «Lasst uns überlegen, was wir tun können, damit wir dieses Ziel erreichen. Habt ihr Ideen?» Samuel bringt sich

ein: «Wir waren uns beim Bewerbungsgespräch einig, dass Marco unser Mann ist. Wir sollten unseren Frust ansprechen und ihn fragen, was er braucht, um seinen Job richtig zu erledigen.» Die drei sind sich einig, dass sie das Gespräch suchen wollen. Das Gelächter hatte sie emotional immer mehr von Marco entfernt, doch die Lösung können sie nur gemeinsam mit ihm finden. Jetzt sind sie offen für ein konstruktives Gespräch.

Susanne Ledergerber



» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Sei nicht nett, sei echt!»

Unverblümt und direkt fordert Kelly Bryson seine Lesenden auf, sich authentisch zu zeigen und das Nett-sein an den Nagel zu hängen. Denn wer nett ist, gibt sich auf und der Preis dafür ist nicht selten Depression. Kelly fordert die Menschen dazu auf, «ihre Selbst-

bezogenheit zu perfektionieren» und nimmt dabei Muster in Beziehungen unter die Lupe. Die zentrale Frage in diesem Buch ist denn auch die Frage «Wie kann ich dir zeigen, dass ich dich schätze, ohne gehorsam sein zu müssen?»

Anhand vieler Beispiele zeigt Kelly Bryson auf, wie auf fünf verschiedene Arten Beziehungen torpediert werden und wie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation Aufrichtigkeit, Selbstverantwortung und Vertrauen in Beziehungen wachsen können. Er teilt dabei auch seine Erfahrungen mit, die er als Vermittler in Krisengebieten wie Nordirland, im Nahen Osten oder in Bosnien gemacht hat.

Dieses Buch hat mich aufgerüttelt und trotz viel Humor war es für mich zeitweise schwere Kost. Es lädt dazu ein, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und eigene Verhaltens- und Denkweisen zu hinterfragen. Wer gerne die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation in der Tiefe verstehen und sich dabei weiterentwickeln möchte, bekommt hier Inspiration in Hülle und Fülle. Viel Spass beim Lesen!

Vera Heim

Seminar-Tipp

NEU:

Erstmals
in der
Schweiz

Kelly Bryson (USA),

der Autor von «Sei nicht nett, sei echt!»

mit **Tribal-Technologies**

Lernen von der Gemeinschaft –

authentisch, einfühlsam und kraftvoll in Gruppen bewegen.

Abendveranstaltung am **Do. 15. September 2016** in Zürich
oder Seminar vom **Sa. 17.– So. 18. September 2016**
in Küsnacht/ZH.

Mehr Infos unter www.tcco.ch

» Nach Feierabend

Wie Bedürfnisse hinter Urteilen verbinden

Das junge Paar, Sabine und Matthias, kommen aus einem erholsamen Wochenende aus den Schweizer Bergen zurück. Als sie im Zürcher Hauptbahnhof vor dem Lift stehen, spielt sich eine konfliktrichtige Szene ab. Wie es den beiden gelingt in Verbindung zu bleiben, lesen Sie hier.

Zwei Frauen mit Kopftüchern, ein Mann und zwei Kinder stehen unentschlossen vor dem Lift. Sabine stellt sich daneben und drückt den Liftknopf, während Matthias irritiert zuschaut und auf die Treppe deutet. Sabine bleibt standhaft und steigt in den Lift ein, Matthias folgt ihr widerwillig. Auch die Familie steigt ein. Im Lift fragt der Mann, ob dieser nach unten fährt? Sabine antwortet freundlich, worauf Matthias leise aber entrüstet sagt: «Was!? Du sprichst mit denen!?» Und beim Aussteigen folgt noch ein: «Dieses Pack».

Für den Moment ignoriert Sabine das Verhalten ihres Liebsten, realisiert jedoch, dass sie ihn stillschweigend verurteilt.

«Wenn wir andere verurteilen, tragen wir zur Gewalt bei.»

Marshall Rosenberg

Aus Erfahrung weiss sie, dass auch nicht ausgesprochene Verurteilungen die Beziehungsebene stark belasten können. Sie entschliesst sich deshalb, die Gefühle und Bedürfnisse hinter den Worten, die sie schockiert haben, zu hören.

Als erstes nimmt sie sich einen Moment Zeit um nachzudenken. Wenn sie hört, wie Matthias Menschen als Pack beschimpft, dann ist sie alarmiert und besorgt, weil ihr eine friedliche und sichere Atmosphäre wichtig ist. Und sie wünscht sich einen respektvollen Um-



Unterschiedliche Sichtweisen können Menschen voneinander trennen.

gang mit allen Menschen ungeachtet ihrer Herkunft, Kultur und Hautfarbe. Gleichzeitig möchte sie auch verstehen, was Matthias zu seinem Verhalten bewegt hat. In einem passenden Moment spricht sie ihn darauf an:

«Matthias, vorher im Lift hast du mich gefragt, weshalb ich mit denen spreche. Wenn du Menschen aus fremden Kulturen siehst, bist du da angespannt, weil du dich in deiner Heimat zuhause fühlen möchtest?» «Aber sicher», antwortet Matthias, «da komme ich von den schönen Schweizer Alpen zurück und schon begegne ich diesen Sozialschmarotzern.» Sabine überprüft ihre Vermutung. «Denkst du da an Berichte aus den Medien über steigende Zahlen von Asylanten, die in die Schweiz flüchten?» Matthias: «Ja, das macht mir langsam Angst.» Sabine vermutet weiter: «Sorgst du dich darum, wie gut wir es hier haben und möchtest, dass alle Menschen einen Beitrag dazu leis-

ten?» Matthias wirkt nachdenklich und realisiert, dass er für sein Denken und Handeln nicht verurteilt wird.

«Verstehen heisst nicht zwingend einverstanden zu sein.»

Marshall Rosenberg

Nicht nur Matthias hat sich in diesem Gespräch entspannt, sondern auch Sabine. Sie ging nicht in Konfrontation mit ihrem Liebsten, sondern war mit ihren und seinen Bedürfnissen verbunden. Dadurch wurde es Matthias später auch möglich, Sabines Seite der Situation zu hören.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die unerfüllten Bedürfnisse hinter Kritik und Urteilen richten, haben wir eine Chance den Mensch zu sehen. Damit tragen wir zu einem friedvollen Miteinander bei, aus welchem gemeinsame Lösungen entstehen können.

Christa Wagner

Anzeige

Kraft schöpfen in nur 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.

**Mi. 10. – Do. 11. Februar 2016
in Küsnacht ZH**

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch

(Seminare für Körper und Seele) oder
Tel. 044 500 99 00

Anzeige

Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft



Buch: 128 Seiten, 11.95 CHF

Hörbuch: 3 CDs inkl.

Kurzmeditation für den Arbeitsplatz
28.40 CHF

Überall im Buchhandel
oder 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.



Mit Humor lernt es sich leicht.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 16-E-1 bis 16-E-7)

* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12.

NEU: Mit sechs Wochen webbasiertem Transferprogramm!

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.



Lernen durch Reflexion.

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

Dauer und Investition:

Zwei Einführungstage und ein Vertiefungstag 1'290 CHF/1'240 CHF* (Anmelde-Code 16-WFWK-1 und 16-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. 4. Februar 2016
Do. 23. Juni 2016
und Do. 08. September 2016
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: 21.90 CHF

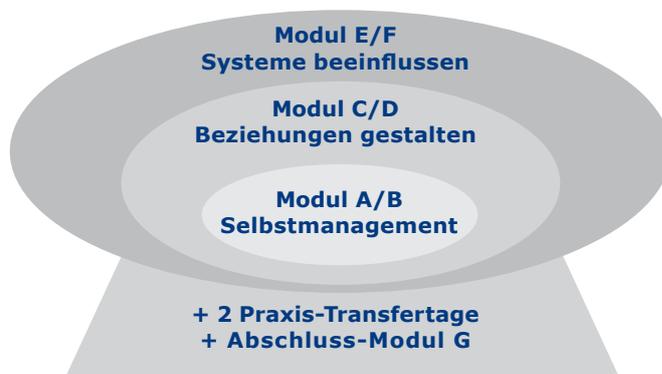
Überall im Buchhandel oder unter **www.tcco.ch**

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.

NEU Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit. Diese wird durch ein sechswöchiges Transferprogramm 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 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 Transferprogramm. 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.

GFK Praxis-Transfertage

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. (16-PTP-1 bis 16-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. (16-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. (16-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. (16-PTG-1)	1 ½ Kurstage/ 430 CHF
Praxis-Transfer-Treffen	Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainingstreff. (Daten und Anmeldung siehe www.tcco.ch)	1 Semester = 5 Abende à 2 ½ Std./199 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 Themen-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/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. (16-THEM-1)	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. (16-THEM-SE)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
Versöhnungsarbeit mit der GFK	Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen, jenseits von Ärger, Schuld und Scham wieder handlungsfähig werden. (16-THEM-VA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
Vermitteln in Konflikten	Trainieren Sie, wie Sie mit einer wertschätzenden Kommunikation zu einer konstruktiven Konfliktklärung beitragen. (16-THEM-VM)	3 Kurstage / 780 CHF/730 CHF*

NEU

Empathische Prozessbegleitung von Teams®

Sie haben mindestens 6 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

Beginn des Lehrgangs: 21./22. Januar 2016

13 Kurstage/3'799 CHF/3'599 CHF*

Pilotprojekt: Die verschiedenen Module sind auch einzeln buchbar:

Vermitteln in Konflikten: 3 Kurstage/780 CHF/730 CHF*

Systemisches Konsensieren: 4 Kurstage/1'320 CHF/ 1'270 CHF*

Soziokratische Kreismethode: 3 Kurstage/990 CHF/940 CHF*

Restorative Circles: 2 Kurstage/660 CHF/610 CHF*

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 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.



Gemeinsam Schlüssel-unterscheidungen auf den Grund gehen.

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, Susanne Ledergerber, Christa Wagner (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, 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.

Christa Wagner

Trainerin von The Coaching Company, ressourcenorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC, Toastmasters, beruflicher Background: pädagogische Kinder-Betreuung, Tourismus, Hotellerie, Skilehrerin, Zeichnerin EFZ ZFA.

Spezialgebiete: Gewaltfreie Kommunikation im Allgemeinen und in Verbindung mit Körperwahrnehmung.

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.

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
- einige 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 ein sechswöchiges Transferprogramm.

* **Neu:** Ab 2016 bekochen uns die Lernenden der Institution Barbara Keller 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)



eduQa-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQa 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

Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung

Gewaltfreie Kommunikation
Themen-Seminare:



- **Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit**
- **Blockaden lösen mit der GFK**
- **Versöhnungsarbeit mit der GFK**

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. 17. – Fr. 22. Juli 2016 (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 2016*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*
- 16-E-1** Sa. 30.01. – So. 31.01.2016
 16-E-2 Do. 10.03. – Fr. 11.03.2016
 16-E-3 Sa. 21.05. – So. 22.05.2016
 16-E-4 Do. 07.07. – Fr. 08.07.2016
 16-E-5 Sa. 10.09. – So. 11.09.2016
 16-E-6 Sa. 22.10. – So. 23.10.2016
 16-E-7 Do. 01.12. – Fr. 02.12.2016

Wertschätzend führen ... 2016*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*
- 16-WFWK-1** Mi. 30.03. – Do. 31.03.2016
+ Mi. 20.04.2016
 16-WFWK-2 Mi. 05.10. – Do. 06.10.2016
+ Do. 03.11.2016

GFK Vertiefungs-Lehrgänge 2016/2017

- 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 17 (2015/2016 – Sa./So.)

- 16-LG17-MC** Sa. 06.02. – So. 07.02.2016 (Modul C)
 16-LG17-MD Sa. 09.04. – So. 10.04.2016 (Modul D)
 16-LG17-ME Sa. 25.06. – So. 26.06.2016 (Modul E)
 16-LG17-MF Sa. 27.08. – So. 28.08.2016 (Modul F)
 16-LG17-MG Sa. 29.10. – So. 30.10.2016 (Modul G)

Lehrgang 18 (2016/2017 – Do./Fr.)

- 16-LG18-MA** Do. 07.04. – Fr. 08.04.2016 (Modul A)
 16-LG18-MB Do. 23.06. – Fr. 24.06.2016 (Modul B)
 16-LG18-MC Do. 25.08. – Fr. 26.08.2016 (Modul C)
 16-LG18-MD Do. 27.10. – Fr. 28.10.2016 (Modul D)
 16-LG18-ME Do. 08.12. – Fr. 09.12.2016 (Modul E)
 17-LG18-MF Do. 19.01. – Fr. 20.01.2017 (Modul F)
 17-LG18-MG Do. 30.03. – Fr. 31.03.2017 (Modul G)

Lehrgang 19 (2016/2017 – Sa./So.)

- 16-LG19-MA** Sa. 24.09. – So. 25.09.2016 (Modul A)
 16-LG19-MB Sa. 03.12. – So. 04.12.2016 (Modul B)
 17-LG19-MC Sa. 28.01. – So. 29.01.2017 (Modul C)
 17-LG19-MD Sa. 08.04. – So. 09.04.2017 (Modul D)
 17-LG19-ME Sa. 24.06. – So. 25.06.2017 (Modul E)
 17-LG19-MF Sa. 26.08. – So. 27.08.2017 (Modul F)
 17-LG19-MG Sa. 28.10. – So. 29.10.2017 (Modul G)

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

GFK Praxis-Transfertage 2016

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 16-PTP-1** Sa. 23.01.2016
 16-PTP-2 Mi. 06.04.2016
 16-PTK-1 Sa. 11.06.2016
 16-PTP-3 Fr. 17.06.2016
 16-PTF-1 Mi. 06.07.2016
 16-PTG-1 Do. 08.09.2016 + Di. 04.10.2016 (430 CHF)**
 16-PTP-4 Fr. 09.09.2016
 16-PTP-5 Fr. 04.11.2016
**Seminardauer: 1½ Tage

GFK Themen-Seminare 2016*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 bzw. 6** Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF* für 2 Tage oder 780 CHF/730 CHF* für 3 Tage
- 16-THEM-VM**** Do. 21.01. – Fr. 22.01.2016
+ Mi. 09.03.2016
 16-THEM-SE Do. 04.02. – Fr. 05.02.2016
 16-THEM-VA Sa. 02.07. – So. 03.07.2016
 16-THEM-BL Do. 22.09. – Fr. 23.09.2016

TCCO-Sommer-Retreat 2016*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 16-SO-IK** So. 17.07. – Fr. 22.07.2016 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

HerzKreis-Training 2016*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training (siehe Inserate oder www.tcco.ch)
- 16-HERZ-1** Mi. 10.02. – Do. 11.02.2016
480 CHF/430 CHF*

Tribal Technologies mit Kelly Bryson 2016*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training (siehe Inserat Seite 5 oder www.tcco.ch)
- 16-Kelly-1** Sa. 17.09. – So. 18.09.2016
580 CHF/480 CHF*

Empathische Prozessbegleitung von Teams® 2016 (Start Januar 2016)

Termine und Kosten für den gesamten Lehrgang oder auch einzelne Module finden Sie auf www.tcco.ch

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

Weitere Seminarinformationen 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 Ledergerber, Christa Wagner · **Fotos:** Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotollia, pixabay · **Layout:** Dagmar Lössl · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

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

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 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.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift