

**Liebe Leserinnen und Leser,**



Das neue Jahr liegt wie ein Schneefeld vor uns. Hinter uns eine Spur, vor uns eine noch unberührte Fläche. Wie viele Fusstapfen wir darauf hinterlassen und welche Sprünge wir darauf machen werden, hängt auch davon ab, wie gesund und vital wir uns fühlen. Deshalb widmen wir diese Ausgabe dem Thema Gesundheit. Lassen Sie sich inspirieren,

wie Sie mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation Ihrer Gesundheit Sorge tragen können.

Vor 11 Jahren wurde The Coaching Company gegründet. Wir feiern die Pfade, die wir bereits mit Ihnen gehen durften und sind gespannt auf den weiteren gemeinsamen Weg. Feiern Sie mit uns mit! Die Party mit vielen Attraktionen für unsere Kunden findet an jedem 11. Tag des Monats auf unserer Homepage [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) statt.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N  
Ausgabe No.11 / Januar 2015  
Auflage 9'500

## » Sieben Zutaten für einen gesunden Geist und gesteigertes Wohlbefinden

«Erstellen Sie einen individuellen Menüplan für ein kraftvolles 2015»

**Wer gesund leben möchte, denkt in erster Linie an Sport und Ernährung. Oft geht dabei vergessen, dass dazu auch ein gesunder Geist gehört. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihrem Geist Gutes tun und damit Ihr Wohlbefinden steigern.**

Schon die alten Römer wussten, ein gesunder Geist ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Er zeigt sich u.a. darin, wie es uns gelingt Stress zu meistern, sich mit uns selber und anderen zu verbinden und unsere eigenen Gedanken so zu steuern, dass wir uns dabei gut fühlen. Im Zentrum steht dabei das Gehirn. Es macht beim Erwachsenen nur etwa 2 Prozent der Körpermasse aus, verbraucht aber rund 20 Prozent des Energiehaushalts. Da es durch ein Nervensystem mit unserem Körper und seinen Organen verdrahtet ist, hat es einen direkten Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit.

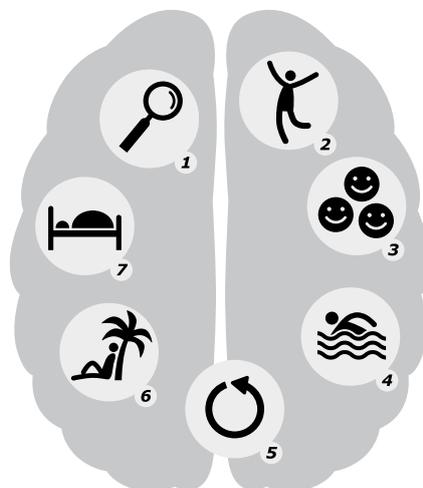
### Soziale Kontakte fördern die Gesundheit

Unser Gehirn ist ein soziales Organ. Es sehnt sich nach Beziehungen zu anderen Menschen. Finden solche statt, wird unser Gehirn mit den Neurotransmittern Dopamin, Oxytocin und Serotonin belohnt. Letzteres trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Gelingende Beziehungen sind für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht also ebenso wichtig, wie Bewegung, Erholung und eine gesunde Ernährung.

Dr. Daniel J. Siegel, Professor der University California L.A. (UCLA) und Dr. David Rock, Executive Director des NeuroLeadership Institutes, haben einen «Ernährungsplan» mit sieben Zutaten für einen gesunden Geist und Leistungskraft zusammengestellt. Diese Zutaten entsprechen Bedürfnissen, wie wir sie auch aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kennen. Es handelt sich um:

Fokussierung, Spiel, Verbindung, Bewegung, Selbstreflexion (Selbstempathie), «Sein» (Down-Time) und Schlaf.

Um was es bei den verschiedenen Zutaten geht und wie Sie die Ausgewogenheit Ihres persönlichen Menü-Plans überprüfen können, erfahren Sie auf Seite 4.



1 – Fokussierung 2 – Spiel 3 – Verbindung  
4 – Bewegung 5 – Selbstreflexion  
6 – «Sein» 7 – Schlaf

Sieben Zutaten für einen gesunden Geist.

### In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie die Themen

- Sieben Zutaten für einen gesunden Geist und gesteigertes Wohlbefinden 1
- Schlank mit der Gewaltfreien Kommunikation 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...?
- Sieben Zutaten für einen gesunden Geist ... (Fortsetzung) 4
- Mitgefühl als Medizin
- Mitgefühl als Medizin (Fortsetzung) 5
- auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH 7
- GFK-Einführungsseminare
- Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren
- GFK-Vertiefungs-Lehrgang 8
- Praxis-Transfer-Angebote 9
- Advanced Trainings
- Empathische Prozessbegleitung von Teams®
- Angebote für Unternehmen 10
- Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

## » Schlank mit der Gewaltfreien Kommunikation

Wie Sie mit Selbstempathie gute Vorsätze leichter umsetzen

**Haben Sie sich fürs neue Jahr auch vorgenommen, die Weihnachtspfunde wieder purzeln zu lassen? Doch spätestens wenn die Lust nach einem dampfenden Teller Spaghetti oder köstlicher Schokolade aufkommt, wird die Willenskraft so richtig geprüft. Die GFK kann helfen, Ihren Willen zu stärken und damit Ihre Ziele zu erreichen.**

Unsere Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Sie weisen darauf hin, was uns gut tut, um das innere Gleichgewicht zu behalten. Verdrängen wir unerwünschte Gefühle, werden diese oft nur stärker, denn sie wollen ernst

genommen werden. Indem wir lernen, die Lust nach beispielsweise etwas Süßem als Vorbote von unerfüllten Bedürfnissen zu erkennen, öffnen sich neue Handlungsoptionen jenseits von Schokolade oder Kuchen. Und so wird es gemacht:

1. Nehmen Sie Ihre Gelüste beispielsweise nach einer Schokolade bewusst wahr und akzeptieren Sie diese.

2. Fragen Sie sich als nächstes: «Angenommen, ich würde die Schokolade essen, welche meiner Bedürfnisse würde ich damit erfüllen? Ist es Erholung, Selbstfürsorge, Austausch oder etwas anderes?»

3. Wenn Sie das Bedürfnis gefunden haben, atmen Sie dreimal tief durch und verbinden Sie sich mit dieser Sehnsucht. – Nicht nur im Kopf, sondern auch im Herzen.

4. Fragen Sie sich als nächstes: «Welche Handlungen könnten diesem Bedürfnis ebenfalls Rechnung tragen? Ein Spaziergang, eine Atemmeditation, andere Nahrung, die besser für mein körperliches Wohlbefinden ist?»

5. Entscheiden Sie sich nun für eine Variante, die Ihrem Bedürfnis dient und auch Ihrer Gesundheit Sorge trägt.

Auf ein gutes Gelingen!

Vera Heim

## » Der aktuelle Coaching-Fall

Den Körper wieder sprechen hören

**Wie gut unser Zugang zu unseren Bedürfnissen ist, hat mit unseren Prägungen und Lebenserfahrungen zu tun. Unser Körper dient dabei als wertvoller Resonanzkasten. Er zeigt auf, ob unsere Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind.**

Astrid hat dieses Jahr massive Rückenschmerzen. Die ärztlichen Untersuchungen haben keinen medizinischen Befund ergeben. Dies verunsichert Astrid und sie möchte das Ganze einmal von einer anderen Seite her betrachten. Deshalb hat sie sich für ein Coaching entschieden.

Die Coachin ist über den Beweggrund von Astrid informiert. Sie erkundigt sich: «Wie geht es Ihrem Rücken gerade jetzt?» Astrid fühlt einen Moment nach: «Im Moment bin ich ziemlich entspannt. In der Regel fängt es erst am späteren Nachmittag an. Speziell dann, wenn es im Geschäft stressig ist. Dann verspannt sich gegen Abend alles – vom Kreuz bis zu den Schultern tut alles weh.»

Die Coachin teilt ihre Gedanken: «Ich stelle mir gerade vor, wie ich in meinem Garten körperliche Arbeit verrichte. Irgendwann bekomme ich von meinem Körper ein Signal, dass es jetzt genug ist. Wenn ich darauf höre, dann bleibe ich fit. Wenn ich es ignoriere, dann schmerzt mein Körper am Abend.

Könnte meine Geschichte etwas mit Ihrer zu tun haben?»

### Unsere Körperempfindungen sind wertvolle Boten

Astrid staunt: «Sie meinen, bei mir gibt es auch so ein «Es ist genug»-Signal?!» Die Coachin fragt weiter: «Angenommen, Sie könnten Ihren Körper sprechen hören, woran würden Sie erkennen, dass es genug ist?» Astrid schaut die Coachin mit einem fragenden Blick an. Sie kann die Frage nicht beantworten. Die Coachin weiter: «Könnte es sein, dass es um das Thema «Grenzen wahrnehmen und setzen» geht?» Astrid: «Ja, meine persönlichen Grenzen waren mir noch gar nie bewusst.» Sie denkt nach: «Ich spüre sie erst dann, wenn ich sie überschritten habe.» Die Coachin: «Was bedeutet dies für Ihre Rückenschmerzen?» Astrid erwidert nachdenklich: «Es bedeutet wohl, dass ich mir zu viel aufhalse und es viel zu spät merke.»

Astrid denkt nach: «Ich fühle mich für vieles verantwortlich und im nachhinein realisiere ich, dass ich etwas getan habe, was ich eigentlich nicht wollte.» Die Coachin antwortet: «Das Gute ist, Sie haben offenbar ein Gefühls-Signal, das Ihnen anzeigt wenn Ihr Bedürfnis nach «Grenzen wahren» nicht erfüllt ist. Es zeigt sich nur etwas später als

gewünscht. Wie könnten Sie sich frühzeitig dafür sensibilisieren?»

### Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen

Astrid überlegt: «Ich könnte mich jeweils vor dem Einschlafen fragen, ob ich etwas getan habe, was ich nicht tun wollte? So könnte ich meine Grenzen erforschen. Und auf einem Stimmungsbarometer könnte ich festhalten, welches Gefühl ich dabei habe.» Der Coachin gefällt diese Idee. Diese Intervention trug zur Linderung der Schmerzen bei.\*

Susanne Ledergerber

\*Coaching ersetzt keinen Arztbesuch

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](http://www.tcco.ch)  
+41 (0)44 500 99 00

## » Praxistransfer

Ein Interview mit Claudia Mend, Leiterin Empfang in einer Privatklinik für Psychiatrie/Psychotherapie



Claudia Mend,  
Leiterin Empfang  
der Privatklinik  
Clenia Schlössli  
AG

**Sie und Ihr Team sind täglich mit Menschen im Kontakt, die sich in einer seelischen Krise befinden. Wie können Sie zum Wohlbefinden dieser Menschen beitragen?**

Menschen, die freiwillig oder gar unfreiwillig zu uns kommen, haben oft mit negativen Urteilen über sich selbst zu kämpfen und denken, dass sie gescheitert sind. Wir versuchen, dem Gegenüber sachlich – also beobachtend, ohne zu

(be)werten – und zugleich empathisch zu begegnen. Das fördert oft rasch eine zwischenmenschliche Interaktion auf Augenhöhe.

*Sie sind täglich mit vielen Emotionen konfrontiert. Welche zeigen sich besonders oft?*

Viele Menschen, die zu uns kommen, sind frustriert, verzweifelt und extrem wütend. Wütend mit sich selber, mit anderen Menschen, mit uns oder mit der ganzen Welt.

*Wie begegnen Sie dieser Wut?*

Ob Frust, Wut oder Ärger – alles ist ein Ausdruck von Urteilen, die entstehen, weil Bedürfnisse unbefriedigt bleiben. Es geht ja selten um das Vordergründige. Für uns ist daher wichtig zu erkennen, welche Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen liegen. Ebenso hilft uns das

Bewusstsein, dass wir bei der anderen Person zwar Gefühle auslösen, jedoch nicht deren Ursache sind: Deshalb versuchen wir, emphatisch zuzuhören und Gesagtes nicht als Angriff zu verstehen. Das hat eine deeskalierende Wirkung.

*Wie hängen für Sie Empathie und Gesundheit zusammen?*

Ein authentischer Kontakt und Empathie sind der Grundstein für Sicherheit und Vertrauen in die Beziehung. Beides braucht der Patient/In, um sich auf einen Heilungsprozess einlassen zu können. Ein wichtiger Teil ist dabei auch die Selbstempathie, ohne die meiner Meinung nach «Gesund-Sein» gar nicht möglich ist.

*Danke für das Gespräch.*

Susanne Ledergerber



Der Blick auf die Fülle ...

## » Emotional

Gefühlen auf der Spur

Die Frage «Für was bin ich dankbar?» aktiviert unser positives Denken und richtet unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge in unserem Leben, die funktionieren. Dies lässt ein Gefühl der Dankbarkeit in uns aufkommen. Dabei schüttet der Körper Glücksbotenstoffe aus und reduziert Stresshormone, was uns kraftvoll fühlen lässt. Machen Sie jetzt den Test und führen Sie sich vor Augen, wofür Sie dankbar sind. Ein Dankbarkeits-Tagebuch ist eine wunderbare Quelle für eine tägliche Portion Glück.



... macht dankbar und zufrieden.

## » Wussten Sie schon, ...?

... dass The Coaching Company in diesem Jahr ihren 11. Geburtstag feiert? Und dass unsere Begeisterung, die Gewaltfreie Kommunikation in den privaten und beruflichen Alltag zu bringen, noch stärker ist als je zuvor? Wir sind dankbar, dass so viele begeisterte KundInnen diesen Weg mit uns gehen. Das wollen wir 2015 mit Ihnen feiern. Lassen Sie sich überraschen! Besuchen Sie jeweils am 11. des Monats unsere Homepage: [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)



© 2015 [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Seit 2004 ist The Coaching Company für Sie unterwegs!

## » Sieben Zutaten für einen gesunden Geist und gesteigertes Wohlbefinden

«Erstellen Sie einen individuellen Menüplan für ein kraftvolles 2015»

Dr. Daniel J. Siegel's und Dr. David Rock's sieben Zutaten für einen gesunden Geist:

**Fokussierung:** Mit der Fokussierung auf Ziele fördern wir die Neuroplastizität im Gehirn und damit unsere Lernfähigkeit bis ins hohe Alter.

**Spiel:** Wenn wir uns spielerisch und kreativ auf neue Themen einlassen, steigern wir unsere Fähigkeit eines wertschätzenden Miteinanders. Dies bringt Leichtigkeit in den Alltag.

**Verbindung:** Ein wertschätzender Kontakt mit Menschen und der Natur, stärkt die Beziehungsschaltkreise in unserem Gehirn. Das trägt zu Glück und Gelassenheit bei.

**Bewegung:** Aerobes Training fördert den Stressabbau und die Neuroplastizität im Gehirn. Gleichzeitig fühlen wir uns wohler in unserer Haut.

**Selbstreflexion:** Ein liebevolles in Kontakt treten mit sich selber hilft, die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen und für sich zu sorgen. Dies erreichen wir mit einer bewussteren Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Gedanken und Gefühle. Das steigert unsere Resilienz, also die Fähigkeit, sich von Rückschlägen schneller zu erholen oder sich erst gar nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen. Die GFK fördert diese Kompetenz entscheidend.

**«Sein»:** Die Kunst des genussvollen Nichtstuns; den Geist unfokussiert wandern zu lassen, hilft unserem Gehirn-Akku, wieder aufzuladen.

**Schlaf:** Geben wir unserem Gehirn genügend Schlaf, hat es die Möglichkeit, Erlebtes zu verarbeiten und zu integrieren.

Die Zusammenstellung des Menüs ist individuell. Wichtig ist zu erkennen, was Sie am meisten brauchen. Stellen Sie sich Ihren persönlichen Menüplan zusammen. Entwickeln Sie aus den verschiedenen Zutaten konkrete Handlungsschritte, wie Sie Ihr Wohlbefinden steigern. (siehe auch Box)

Vera Heim

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
 <b>Fokussierung</b>										
 <b>Spiel</b>										
 <b>Verbindung</b>										
 <b>Bewegung</b>										
 <b>Selbstreflexion</b>										
 <b>«Sein»</b>										
 <b>Schlaf</b>										

**Mein persönliches Gesundheits-Coaching:**

Stellen Sie sich folgende Fragen und benützen Sie dafür eine Skala von 1 bis 10 (1 für gar nicht, 10 für vollumfänglich)

**a)** Wie stark nähren Sie Ihren Geist bereits mit den genannten Zutaten? Tragen Sie Ihr Ergebnis auf der Skala ein.

**b)** Wie zufrieden sind Sie mit dem Resultat? Über was freuen Sie sich? Wo sehen Sie konkreten Handlungsbedarf?

**c)** Wählen Sie die Punkte, bei denen Sie am meisten Handlungsbedarf sehen: Was sind Gründe, dass die Bewertung so ausgefallen ist?

**d)** Was konkret können Sie unternehmen, um auf der Skala einen Punkt weiter nach oben zu kommen? Welche konkreten Handlungsschritte ergeben sich für Sie daraus?

Damit es nicht nur bei den guten Vorsätzen bleibt, sollten Sie kleine Etappenziele festlegen und sich nicht gleich alle Menü-Punkte auf einmal vornehmen: Bei welcher Zutat versprechen Sie sich den grössten Gewinn bei der Umsetzung?

**e)** Vereinbaren Sie mit sich selber eine «Probezeit» von drei bis vier Wochen. Diese Zeit braucht es, um neue Verhaltensweisen im Gehirn neuronal zu festigen. Führen Sie Schritt a) nach der Probezeit erneut durch und feiern Sie die gemachten Fortschritte.

**Auf ein kraftvolles 2015!**

## » Mitgefühl als Medizin

Wie Empathie Heilungsprozesse unterstützt.

**In gesundheitlich schwierigen Lebenssituationen neigen Menschen dazu, sich einsam zu fühlen. Dieses Gefühl lässt den Schmerz noch stärker werden und wirkt sich erschwerend auf den Heilungsprozess aus. Wer auf Menschen in Not empathisch reagiert, kann viel zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen.**

Tanja (Name von der Redaktion geändert) war mit ihrem Auto auf dem Weg nach Hause. Als sie vor der Ampel hielt und auf grünes Licht wartete, gab es plötzlich einen lauten Knall, mit einem heftigen Schlag. Ein junger Mann hatte ihr Auto vor der Ampel nicht gesehen und donnerte fast ungebremst in das Heck. Tanja stand unter Schock. In der Notaufnahme wurde neben Prellungen ein Schleudertrauma diagnostiziert, welches sich in der Folge auf ihre berufliche Karriere negativ auswirkte. Die Wochen und Monate nach dem Unfall waren für Tanja sehr belastend. Die immer wieder auftauchende Angst und Trauer, eigene Träume und Ziele nicht mehr verwirklichen

zu können, setzten dem Heilungsprozess zu. Sie fühlte sich einsam, mit ihren Sorgen alleine.

### Ängste und Trauer machen einsam.

Gerade dann, wenn sich die Schattenseite des Lebens zeigt, sehnen sich Menschen nach Anteilnahme jenseits von Beschwichtigung und Mitleid. Viele Menschen haben allerdings Mühe damit, Anteilnahme zu zeigen, sei es aus Angst, die passenden Worte nicht zu finden oder die Sorge, mitverantwortlich für die Gefühle des anderen zu sein. In der Not werden dann Gefühle mit Aussagen wie: «Du musst nicht traurig sein, das wird schon wieder...» unbewusst unter den Teppich gekehrt, anstatt gehört.

Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unterstützt Menschen darin, auch in emotional anspruchsvollen Situationen mit einem offenen Herzen zuzuhören.

Die GFK basiert darauf, dass Menschen wieder handlungsfähig werden, wenn sie wirklich gehört werden. Dabei geht es weniger darum, die «richtigen Worte» zu finden, als die Aufmerksamkeit wohlwollend auf die Gefühle und Bedürfnisse der erzählenden Person zu richten. Dies kann auch ohne Worte geschehen.

Schmerzhafte Gefühle, die Raum einnehmen dürfen, können besser abfließen. Besonders gut lässt sich das bei Kindern beobachten, die sich verletzt haben. Sie rennen zur Mutter, zeigen ihr «Aua» und erzählen was geschehen ist. Die Mutter schaut sich voller Anteilnahme die Wunde an und hört aufmerksam zu. Sie lässt ihr Kind an ihrer Schulter ausweinen. Obwohl die Mutter die Verletzung nicht ungeschehen machen kann, bringt ihre liebevolle Präsenz Linderung. Meistens hören die Kinder dann ganz von alleine auf zu weinen. Was Kindern gut tut, tut auch uns Erwachsenen gut.

**«Wenn Menschen Verständnis bekommen, fällt es ihnen leichter, sich für andere Möglichkeiten zu öffnen.»**

*Marshall B. Rosenberg*

Empathie ist die Fähigkeit, sich in die Schuhe des anderen zu versetzen und sich mit dem Schmerz des anderen zu verbinden, ohne den Schmerz über- oder abnehmen zu müssen. In unse-



Empathisches Zuhören unterstützt den Heilungsprozess.

rem Beispiel könnte sich ein empathischer Dialog zwischen Tanja und ihrem Freund so anhören:

«Tanja, deine Schmerzen scheinen im Moment unerträglich zu sein. Ist das so?» Worauf Tanja antwortet: «Ja, es ist so ein fieser, langanhaltender Schmerz ... Ich habe Angst, dass er nie mehr aufhört.» «Wenn Du Deine Schmerzen spürst, fällt es Dir schwer Dir vorzustellen, dass es besser werden könnte? Machst Du Dir grosse Sorgen, was das für die Verwirklichung Deiner beruflichen Träume bedeutet?» forscht ihr Freund liebevoll weiter. Tanja beginnt bitterlich an zu weinen: «Ja, es

lief doch beruflich gerade alles so gut und ich möchte noch so viel erreichen! Darum will ich alles mir mögliche tun, dass es wieder besser wird.»

Mit dieser Form der Anteilnahme wird Tanja die Möglichkeit gegeben, in Berührung mit ihren Gefühlen und den dahinter steckenden Bedürfnissen zu kommen. Sind diese erst einmal erkannt, weckt dies unweigerlich wieder eigene Handlungskräfte. Denn Menschen möchten sich ihre eigenen Bedürfnisse erfüllen.

Vera Heim

## » auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Gesundes Kommunizieren»



Es ist allgemein bekannt, dass Junkfood nicht gesund ist. Was kurzfristig das Hungergefühl stillen mag, liegt nachher schwer im Magen und macht auf die Dauer krank. Die Autorin Angela Dietz zieht in ihrem Buch Parallelen zu unserer Sprache.

Wenn es im Alltag schnell gehen muss, benutzen wir «Junktalk».

Der ist zwar bequem, schwächt aber beide Gesprächspartner. Statt uns damit zu beschäftigen, was wir brauchen, konzentrieren wir uns beim «Junktalk» darauf, was mit uns und anderen nicht in Ordnung ist. Wen wundert's, dass es da in Beziehungen harzt und das Miteinander immer weniger Freude macht.

Anhand des Protagonisten «Alexander» zeigt die ehemalige Biologin in ihrem Buch eindrücklich und kurzweilig auf, was

«Junktalk» im übertragenen Sinne bedeutet und wie «gesundes» Kommunizieren dazu beitragen kann, dass Beziehungen wieder nähren und Freude bereiten. Dies im beruflichen wie auch im privaten Alltag.

Dieses Buch eignet sich sowohl für eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als auch für eine Vertiefung. Besonders an diesem Buch sind die Analogien aus der Natur, die die Prinzipien der GFK veranschaulichen. Das Buch «Gesundes Kommunizieren» hat mich deshalb sehr angesprochen und zum Nachdenken inspiriert.

Vera Heim

Anzeige

### Mit Kommunikation freiwillige Kooperation erwirken?

«Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren»

Das Seminar zum Buch **Erfolgsfaktor Menschlichkeit**

**Nächste Termine:** • 25.–26. März und 6. Mai 2015

oder • 24.–25. September und 30. Oktober 2015

**Mehr Infos unter:** Tel. 044 500 99 00 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

## » Nach Feierabend

«Mir ist Deine Gesundheit wichtig!» – Weshalb diese Aussage verhänglich ist

**Gerade in engen Beziehungen neigen wir dazu, das Wohl des Anderen zu unserem eigenen Bedürfnis zu machen. Doch sind wir wirklich so selbstlos, dass es uns nur um den Anderen geht? Dass dieses Denken zur Belastung auf beiden Seiten werden kann, zeigt folgender Bericht einer TCCO Seminarteilnehmerin.**

Mein dreijähriger Sohn und ich gerieten während geraumer Zeit immer wieder aneinander, wenn es um das Thema «Zähne putzen» ging. Beim Anblick der Zahnbürste reagierte er mit fest zusammengepressten Lippen oder langen Verzögerungsmanövern. Mein Mann und ich hatten alles versucht: Rituale, motivierende Geschichten und Ablenkung. Sogar eine Zahnputz-App auf dem I-Pad entspannte die Situation nicht. Wir waren ziemlich ratlos und genervt. Dies wiederum übertrug sich sofort auf unseren Sohn, so dass es ein einziger, wiederkehrender Kampf wurde.

**«Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden»**

*Marshall B. Rosenberg*

Dann kam das Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation. Ich war begeistert und wollte nach diesen zwei Tagen unbedingt loslegen mit praktischem Üben. Das erste Beispiel, das sich mir am Feierabend bot, war mein Sohn auf meinem Schoss im Badezimmer. Ich wusste, es würde noch technisch und holperig tönen, aber ich wollte es einfach ausprobieren. Während mein Sohn mir zu verstehen gab, wie gemein er



Die GFK verbindet in herausfordernden Alltags-Situationen.

mich fand, überlegte ich mir innerlich die vier Schritte und dann bat ich ihn, mir kurz zuzuhören: «Ich möchte Dir die Zähne putzen und sehe, dass Du Deine Lippen zusammen presst. Das macht mich ganz ungeduldig und verzweifelt, da mir Gesundheit wichtig ist. Könntest Du Dir vorstellen, Deinen Mund jetzt aufzumachen?» Ich konnte es nicht glauben, aber er machte seinen Mund auf und ich durfte in aller Ruhe schrubben. Ich musste schmunzeln, denn mein erster Versuch ausserhalb des Schulungsraumes hatte doch eigentlich noch so unfertig getönt.

### **Das Trennen vom Ich und Du in der Kommunikation verbindet**

Vor meinen ersten GFK-Versuchen hatte ich meinen Sohn in mein Bedürfnis «eingewoben», indem ich zum Beispiel sagte: «Mir ist wichtig, dass Du keine Löcher hast, dass Du gesund bleibst.»

Heute achte ich darauf, mein Bedürfnis möglichst frei von Personen zu formulieren. Denn im genannten Beispiel geht es schlussendlich um mein eigenes Bedürfnis nach Gesundheit. Ob dieses Vermischen der Grund für so viel Enge und Widerstand war? Im Seminar half mir das Verständnis, dass es hier auch um Empathie mit mir selber geht. Je besser ich mich mit meinem Bedürfnis verbinde, desto glaubwürdiger und ehrlicher kann ich dieses auch formulieren.

Neben vielen Situationen, die noch alles andere als harmonisch verlaufen, erlebe ich nun immer wieder kleine Sternstunden mit der GFK. Ich möchte weiter üben und schlussendlich geniessen wir es beide, wenn wir statt der heftigen Kampfszenen mehr Zeit für gemütliche Bücherstunden auf dem Sofa haben.

K. Gschwind

Anzeige

### **TIPP:**

#### **Gemeinsam lernen und profitieren**

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

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

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

Diese Offerte ist nicht mit anderen Rabatten kumulierbar.

Mehr Infos unter: Tel 044 500 99 00 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Anzeige

### **Auftanken im Alltag**

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft



**Von Vera Heim und Gabriele Lindemann**

Der praktische TaschenGuide für Handtasche und Aktenkoffer

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

## Unsere Seminarangebote

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

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

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

#### Suchen Sie nach neuen Wegen, wie Sie

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

#### Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

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

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



Spielerisches Lernen im Seminar.

#### Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF\* (Anmelde-Code 15-E-1 bis 15-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.



Angeregter Austausch in Gruppen.

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 15-WFWK-1 und 15-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. 5. Februar 2015**  
**Do. 25. Juni 2015**  
**und Mi. 2. September 2015**  
**19.00-21.00 Uhr**

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

**Mehr Infos und Anmeldung unter**  
**www.tcco.ch**

Anzeige

**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**

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

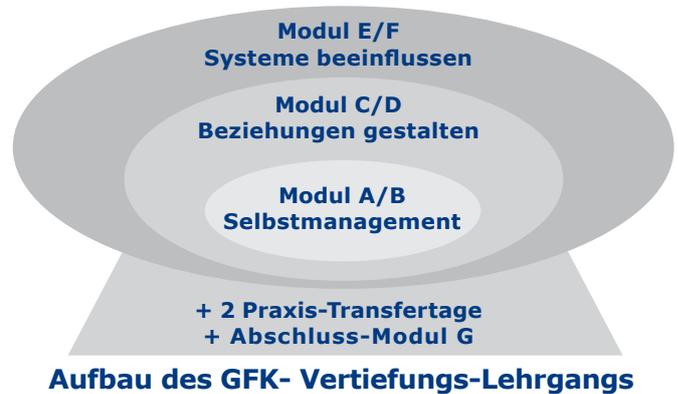
Überall im Buchhandel oder unter **www.tcco.ch**

# 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.

Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit.



## Selbstmanagement und GFK

### Modul A (Schwerpunkte)

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

### Modul B (Schwerpunkte)

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

## Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

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

Investition siehe rechts unten.

## Beziehungen gestalten mit der GFK

### Modul C (Schwerpunkte)

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

### Modul D (Schwerpunkte)

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

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

Investition siehe rechts unten.

## Systeme beeinflussen mit der GFK

### Modul E (Schwerpunkte)

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

### Modul F (Schwerpunkte)

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

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

Ratenzahlung mit Zahlungsvereinbarung auf Anfrage möglich.

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

## Praxis-Transfer-Angebote

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

<b>GFK-Praxistage*</b>	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (15-PTP-1 bis 15-PTP-5)	Ein Kurstag/290 CHF
<b>GFK-Praxistag für Führungskräfte*</b>	Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (15-PTF-1)	Ein Kurstag/290 CHF
<b>GFK im Alltag mit Kindern</b>	Lernen Sie, wie Sie einfühlsam mit Ihren Kindern ins Gespräch kommen und herausfordernde Situationen gemeinsam meistern. (15-PTK-1)	Ein Kurstag/290 CHF
<b>GFK-Gefühls- und Bedürfniswortschatz einfach abrufen können</b>	Erweitern Sie Ihren Gefühls- und Bedürfniswortschatz und speichern Sie diesen in Ihrem Gedächtnis ab. Das gibt Sicherheit im Gespräch. (15-PTG-1)	1 ½ Kurstage/ 430 CHF
<b>Praxis-Transfer-Treffen</b>	Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainigstreff. (Daten und Anmeldung siehe <a href="http://www.tcco.ch">www.tcco.ch</a> )	Ein Abend (2 ½ Std.)/ 59 CHF oder 5er-Abo/222 CHF

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

**Informationen und Anmeldung unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) oder unter Tel. +41 (0)44 500 99 00**

## Advanced Trainings

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

<b>Blockaden lösen mit der GFK</b>	Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (15-ADV-BL)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
<b>Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit</b>	Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Sicherheit in Gesprächen gewinnen. (15-ADV-SE)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
<b>Versöhnungsarbeit mit der GFK</b>	Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen, jenseits von Ärger, Schuld und Scham wieder handlungsfähig werden. (15-ADV-VA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
<b>Vermitteln in Konflikten</b>	Trainieren Sie, wie Sie mit einer wertschätzenden Kommunikation zu einer konstruktiven Konfliktklärung beitragen. (16-ADV-1)	3 Kurstage / 780 CHF/730 CHF*

## NEU Empathische Prozessbegleitung von Teams®

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

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

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

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

**Wir bieten Ihnen zu diesem innovativen Lehrgang einen erlebnisorientierten Info-Abend am 1. Oktober 2015 um 19.00 Uhr an.**

Mehr Infos finden Sie auch auf [www.tcco.ch](http://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](mailto: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.



Lernen mit allen Sinnen.

### 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, Caroline von Schulthess (von links nach rechts).

### Vera Heim

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

*Spezialgebiete:* Wertschätzende Kommunikation und Führung, 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.

### Caroline von Schulthess

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

*Spezialgebiete:* Teamentwicklung auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation.

### 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.



**Wir feiern an jedem 11. des Monats unseren 11. Geburtstag. Am 11. Mai z.B. verschenken wir 11 Übungsabende. Also unbedingt auf [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch) reinschauen!**

## 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](http://www.tcco.ch)

### Teilnehmerzahl

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

### Arbeitsweise im Seminar

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

### Kursbestätigung und Kurszeiten

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

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

### Im Kursgeld inbegriffen sind

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

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

### Anerkennung

Alle Kurse werden vom Center for Nonviolent Communication anerkannt. ([www.cnvc.org](http://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](mailto:office@tcco.ch), Internet [www.tcco.ch](http://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](http://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](http://www.tcco.ch)

Anzeige

## Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung

**Gewaltfreie Kommunikation  
Advanced Trainings:**



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

Diese Seminare bauen auf mindestens 6 Tagen GFK-Vorkenntnissen auf.

Infos und Anmeldung unter: [www.tcco.ch](http://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. 12. – Fr. 17. Juli 2015** (So. ab 16 Uhr)  
**Seminar Hotel Wasserfallen, Reigoldswil**

Infos und Anmeldung unter: [www.tcco.ch](http://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](http://www.tcco.ch))

Bitte dieses Blatt ausgefüllt per Post oder Fax 044 500 99 01 übermitteln oder direkt online anmelden unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch).

Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Seminare in Küsnacht ZH statt. **Bitte beachten Sie auch unsere Frühbuchungs-Rabatte\***

### GFK-Einführungsseminare 2015\*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungsseminar à 580 CHF/530 CHF\*
- 15-E-1** Sa. 24.01. – So. 25.01.2015
- 15-E-2** Do. 12.03. – Fr. 13.03.2015
- 15-E-3** Do. 07.05. – Fr. 08.05.2015
- 15-E-4** Sa. 04.07. – So. 05.07.2015
- 15-E-5** Do. 03.09. – Fr. 04.09.2015
- 15-E-6** Sa. 31.10. – So. 01.11.2015
- 15-E-7** Do. 03.12. – Fr. 04.12.2015

### Wertschätzend führen ... 2015\*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungsseminar à 1'290 CHF/1'240 CHF\*
- 15-WFWK-1** Mi. 25.03. – Do. 26.03.2015  
+ Mi. 06.05.2015
- 15-WFWK-2** Do. 24.09. – Fr. 25.09.2015  
+ Fr. 30.10.2015

### GFK-Vertiefungsseminare 2015/2016

- 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 15 (2014/2015 – Sa./So.)

- 15-LG15-MC** Sa. 31.01. – So. 01.02.2015 (Modul C)
- 15-LG15-MD** Sa. 11.04. – So. 12.04.2015 (Modul D)
- 15-LG15-ME** Sa. 20.06. – So. 21.06.2015 (Modul E)
- 15-LG15-MF** Sa. 29.08. – So. 30.08.2015 (Modul F)
- 15-LG15-MG** Sa. 26.09. – So. 27.09.2015 (Modul G)

#### Lehrgang 16 (2015/2016 – Do./Fr.)

- 15-LG16-MA** Do. 09.04. – Fr. 10.04.2015 (Modul A)
- 15-LG16-MB** Do. 25.06. – Fr. 26.06.2015 (Modul B)
- 15-LG16-MC** Do. 27.08. – Fr. 28.08.2015 (Modul C)
- 15-LG16-MD** Do. 22.10. – Fr. 23.10.2015 (Modul D)
- 15-LG16-ME** Do. 10.12. – Fr. 11.12.2015 (Modul E)
- 16-LG16-MF** Do. 28.01. – Fr. 29.01.2016 (Modul F)
- 16-LG16-MG** Do. 03.03. – Fr. 04.03.2016 (Modul G)

#### Lehrgang 17 (2015/2016 – Sa./So.)

- 15-LG17-MA** Sa. 24.10. – So. 25.10.2015 (Modul A)
- 15-LG17-MB** Sa. 05.12. – So. 06.12.2015 (Modul B)
- 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. 18.06. – So. 19.06.2016 (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)

Weitere Daten siehe **unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)**.

### GFK-Praxis-Transfertage 2015

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 15-PTP-1** Fr. 23.01.2015
- 15-PTP-2** Fr. 27.03.2015
- 15-PTP-3** Fr. 05.06.2015
- 15-PTK-1** Sa. 06.06.2015
- 15-PTF-1** Fr. 03.07.2015
- 15-PTP-4** Sa. 19.09.2015
- 15-PTG-1** Mi. 30.09.2015 + Mi. 28.10.2015 (430 CHF)\*\*
- 15-PTP-5** Do. 26.11.2015  
\*\*Seminardauer: 1½ Tage

### GFK-Advanced Trainings 2015/2016\*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 6 Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF\* für 2 Tage oder 780 CHF/730 CHF\* für 3 Tage
- 15-ADV-SE** Do. 05.02. – Fr. 06.02.2015
- 15-ADV-VA** Sa. 28.02. – So. 01.03.2015
- 15-ADV-BL** Do. 01.10. – Fr. 02.10.2015
- 16-ADV-VM** Do. 21.01. – Fr. 22.01.2016  
+ Mi. 09.03.2016

### TCCO-Sommer-Retreat 2015\*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 15-SO-IK** So. 12.07. – Fr. 17.07.2015 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF\* zzgl. Kost/Logis)

### HerzKreis-Training 2016\*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training à 480 CHF/430 CHF\*
- 16-HERZ-1** Fr. 12.02. – Sa. 13.02.2016

### Empathische Prozessbegleitung von Teams® 2016

**Der nächste Lehrgang startet im Januar 2016. Siehe [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)**

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

Weitere Seminardaten siehe [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

**Impressum**  
»auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 9'500 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, K. Gschwind · Fotos: Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia · 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.**

.....  
**Strasse, Hausnummer**

.....  
**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](http://www.tcco.ch) einsehbar und werden der Kursbestätigung beigelegt.

.....  
**PLZ/Ort**

.....  
**Telefon G: P:**

.....  
**e-mail**

.....  
**Datum/Unterschrift**