

## Liebe Leserinnen und Leser,



wann haben Sie sich das letzte Mal verletzlich gezeigt? Was hat Ihnen den Mut gegeben, dies zu tun? Gehört Verletzlichkeit in den Arbeitsalltag oder ist sie eher Privatsache? Was wir unter Verletzlichkeit verstehen, und welche Emotionen damit verbunden sind, beleuchten wir in dieser Ausgabe unseres Magazins. Entdecken Sie, wie Sie mit

Verletzlichkeit Ihre Glaubwürdigkeit stärken und wie Sie sich selbst in schwierigen Gesprächen Unterstützung geben können. Erfahren Sie auch, wie gegenseitige Transparenz in Teams Konflikte entschärft und Verbindung fördert. Ein zartes, zerbrechliches Pflänzchen, das sich seinen Weg durch den Asphalt sucht, lässt vermuten, wie viel Kraft dahinter steckt. Entdecken Sie mit uns die Stärke hinter der Verletzlichkeit. Viel Inspiration beim Lesen.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N  
Ausgabe No.14 / August 2016  
Auflage 7'800

## » Die Stärke der Verletzlichkeit

Authentisch für sich eintreten

**Wenn sich Menschen am Arbeitsplatz engagieren und ihr Bestes geben, laufen sie unweigerlich auch Gefahr zu stolpern oder aneinander zu geraten. Doch wie geht eine Unternehmenskultur damit um? Werden Konflikte oder Fehlritte offen angesprochen oder aus Angst vor Verurteilung unter den Teppich gekehrt? Welche Bedeutung hat das Zeigen von Verletzlichkeit im Berufsalltag?**

Meine Karriere als Kommunikations-Trainerin begann vor ca. 16 Jahren. Damals erfüllte ich mir einen Traum und wechselte von der IT-Software-Schulung bei einer Grossbank in die Personalentwicklung eines Internet-providers. Mein Rucksack voll mit vielen nützlichen Werkzeugen, welche ich mir auf dem Weg zur Erwachsenenbildnerin angeeignet hatte. Verantwortlich für ein Trainingsprogramm für junge Führungskräfte, moderierte ich zusammen mit einem Trainerkollegen, der einige Jahre älter war als ich, die Seminare. Vieles war neu und meine Auftritte waren geprägt von Aufregung, Nervosität und Angst vor dem Versagen. Ich wollte alles perfekt machen. Doch dann geschah in einem Training genau das, was ich vermeiden wollte: Ich verhaspelte mich, verlor den Faden und damit meine Sicherheit.

### Perfektionismus nährt Schuld- und Schamgefühle

Es reichte nicht, dass ich meine inneren kritischen Stimmen verdauen musste, ich bekam die Kritik ein paar Tage später auch vom Leiter des HR zu hören. Teilnehmende hätten sich bei ihren Vorgesetzten beklagt. Deshalb habe er entschieden, dass ich in diesem laufenden Lehrgang nicht mehr moderieren sollte. Diese Botschaft zog mir den Boden unter den Füßen weg und liess Schamgefühle in mir aufsteigen – aus meinem Traum wurde ein Alptraum ...

Wie ich aus diesem wieder aufwachte, lesen Sie auf Seite 4.



Verletzlichkeit braucht Stärke.

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

- Die Stärke der Verletzlichkeit 1
- Das imaginäre Support-Team 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...?
- Die Stärke der Verletzlichkeit 4 (Fortsetzung)
- Transparenz nach aussen erfordert Offenheit nach innen
- Transparenz nach aussen 5 erfordert Offenheit nach innen (Fortsetzung)
- auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH 7
- GFK Einführungs-Seminare
- Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren
- GFK Vertiefungs-Lehrgang 8
- GFK Praxis-Transfertage 9
- GFK Themen-Seminare
- T.E.A.M. – Team Entscheide Alle Miteinander
- Angebote für Unternehmen 10
- Das Trainerinnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

## »» Das imaginäre Support-Team

Mentale Gesprächsvorbereitung

**Wenn Sie authentisch für sich einstehe, kann das Gespräch schnell einmal auf dem Terrain der Verletzlichkeit landen: Sie können nicht beeinflussen, wie sich Ihr Gegenüber in so einer Situation verhält. Doch auf Ihre Reaktion können Sie Einfluss nehmen. Die folgenden drei Schritte helfen, ein anspruchsvolles Gespräch gestärkt zu führen.**

**1. Inneres Support-Team wählen:** Denken Sie an drei Personen, die Ihnen gut gesonnen sind. Das können Menschen aus der Gegenwart oder der Vergangenheit sein, wie beispielsweise ein guter Freund, die Grossmutter, der Lehrer usw. Wichtig ist, dass Sie bei

diesen Personen die Erfahrung gemacht haben, dass sie sich mit Ihnen gefreut haben, wenn Ihnen etwas gut gelungen ist und dass sie Ihnen Halt gaben, wenn etwas schief lief.

**2. Inneres Support-Team installieren:** Stellen Sie sich bei allen drei Personen folgende Frage: Wie hat der Mensch mir signalisiert, dass er hinter mir steht und mich gerne hat? Wie war sein Blick, wie seine Stimme? Welche Worte hat er benutzt? Wenn ich jetzt an die Person denke, wie geht es mir dann? Wie fühlt sich das in meinem Körper an?

Wenn Sie nun an das bevorstehende Gespräch denken, wo im Raum hätten

Sie jede einzelne dieser drei Personen gerne positioniert? Hinter Ihnen, links oder rechts oder sogar oben oder unten? Experimentieren Sie mit Ihrer Vorstellungskraft und finden Sie heraus, welche Positionen sich am kraftvollsten für Sie anfühlen.

**3. Inneres Support-Team aktivieren:** Denken Sie unmittelbar vor dem Gespräch nochmals an Ihr Support-Team, in dem Sie die Gesichter der Personen vor sich sehen. Lächeln Sie Ihnen zu und nehmen Sie sie mental mit in das Gespräch.

Viel Erfolg!

Vera Heim

## »» Der aktuelle Coaching-Fall

Die Verletzlichkeit hinter einem «Ja-anstatt-Nein»

**Wem es im Geschäft schwer fällt, Nein zu sagen, muss oft mehr erledigen, als ihm lieb ist. Doch was verleitet uns zu einem Ja, wenn ein Nein angebracht wäre? Ein Blick hinter die Ja- oder Nein-Beweggründe macht unsere Verletzlichkeit sichtbar, wie dieser Coaching-Fall zeigt.**

Marcel arbeitet als Projektleiter in einem IT-Unternehmen und lässt sich immer wieder dazu verleiten Ja zu sagen, obwohl er Nein meint. Das zehrt sehr an seinen Kräften, weshalb er sein Verhalten ändern möchte. Im Gespräch mit seiner Coachin berichtet er, dass er zur Mitarbeit eines neuen Projektes zugestimmt hat, obwohl er mit seinem eigenen Projekt stark im Rückstand ist.

### Hinter jedem Ja und jedem Nein stecken Bedürfnisse

Die Coachin fragt: «Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie an Ihr Ja zum neuen Projekt denken?» Marcel denkt nach: «Es erdrückt mich fast und ich habe Angst, dass ich die Aufgaben nicht mehr packe.» «Machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit und sehnen sich nach Erholung?», will die Coachin wissen. «Ja schon ... aber ...». «Bleiben Sie für einen Moment bei diesen Bedürfnissen ...», unterbricht die Coachin. «Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wo fühlen Sie Ihre

Sehnsucht nach Gesundheit und Erholung?» «Ich spüre eine grosse Schwere auf den Schultern. Mir kommt der Gedanke, dass auch ich nur ein Mensch bin, der nicht unbegrenzt leisten kann». Die Coachin meint: «Geben Sie dem Gedanken und der Körperempfindung, die sich zeigt, einen Moment Raum ... Beides darf sein.» Marcel schluckt: «Ufff – ich merke wie Trauer aufsteigt. Wie ich mich verletztlich fühle, dass ich nicht noch mehr leisten kann. Ich habe meine Grenzen!» «Was bedeutet das für Sie?», will die Coachin wissen. Marcel: «Dass ich lernen möchte, Nein zu sagen. Wenn das nur nicht so schwierig wäre!» «Was würde denn passieren, wenn Sie Nein sagen?» will die Coachin wissen. «Ich könnte als Arbeitsverweigerer dastehen!»

### Die Vorstellung, nicht zu genügen, macht verletzlich

Die Coachin hakt nach: «Und was wäre das Schlimme daran?» «Dann würde ich nicht mehr genügen!», sagt Marcel sichtlich besorgt. «Sehnen Sie sich danach, akzeptiert zu werden, so wie Sie sind – auch wenn Sie Nein sagen?» «Ich gebe es nicht gerne zu, aber ja, es ist so ...». Nach einer kurzen Pause, in der Marcel mit seiner Verletzlichkeit in Kontakt ist, fragt die Coachin weiter: «Hat Ihnen Ihr Chef je einmal gesagt,

dass Ihre Leistungen ungenügend sind?» Marcel denkt nach: «Hmmm ... nein – eigentlich nicht. In den letzten Mitarbeitergesprächen war er sehr zufrieden mit meiner Arbeit.» Marcel merkt, dass das «nicht genügen» eher ein Gedanke von ihm ist, als eine Aussage seines Vorgesetzten. Sie forscht weiter: «Jetzt, da Sie wissen, dass es Ihnen um Ihre Gesundheit geht und Ihr Chef mit Ihnen zufrieden ist, was wollen Sie verändern?» «Ich spreche morgen meinen Chef an und sage ihm, dass ich am neuen Projekt nicht mitarbeiten kann. Ich sage Nein, um meine Grenzen zu wahren.»

Vera Heim

Anzeige



Neues Buch von **Vera Heim und Gabriele Lindemann**

**Beziehungskompetenz im Beruf**

Brücken bauen mit Empathie und Gewaltfreier Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

## » Praxistransfer

Ein Interview mit Johannes Kling, Projektleiter bei Zülke Engineering AG



Johannes Kling,  
Projektleiter  
bei Zülke  
Engineering AG

### Wie definieren Sie Verletzlichkeit?

**Verletzlichkeit wird – gerade im Business – oft mit «Schwäche» und «Abhängigkeit» assoziiert. Ich selber sehe das inzwischen anders. Für mich bedeutet Verletzlichkeit einfach, Bedürfnisse zu haben.**

*Welche Rolle spielt Verletzlichkeit im Berufsalltag eines Projektleiters?*

Ich möchte der Erwartung gerecht werden, souverän mit Risiken und Proble-

men umzugehen. Gleichzeitig möchte ich mich authentisch mit meinen Bedürfnissen und damit in meiner Verletzlichkeit zeigen. Dafür gibt es kein Patentrezept, nur situatives Entscheiden und Lernen.

*Wann haben Sie sich das letzte Mal verletzlich gezeigt?*

Ich begleitete ein komplexes Projekt mit vielen Mitarbeitenden. Verschiedene Parteien auf Kundenseite verstanden sich gegenseitig nicht. Sie stritten miteinander und kamen nicht zu Entscheidungen. Ich fühlte mich ohnmächtig. Also analysierte ich die Situation mit Hilfe eines GFK-Selbstempathie-Prozesses und klärte meine unerfüllten Bedürfnisse. Mit neuer Energie suchte ich das Gespräch mit den Kundenvertretern und legte dar, was mich antrieb: Sinn in meiner Arbeit, Miteinander und

Leichtigkeit, sowie auch die Eigenverantwortung aller Beteiligten. Das zeigte Wirkung: Sie waren bereit, bei einem gemeinsamen Workshop die Vorgehensweise zu verbessern.

*Was war die Wirkung?*

Meine Erwartungen wurden weit übertroffen. Schon dadurch, dass die Betroffenen auf Kundenseite endlich mit gemeinsamem Ziel an einem Tisch saßen, öffneten sie sich für die Perspektiven aller Beteiligten. So konnten sie selber bald erste Verbesserungen in ihrer Zusammenarbeit umsetzen.

*Welche Voraussetzungen braucht es im Business, um sich verletzlich zu zeigen?*

Eine Person, die den Anfang macht und ihre Bedürfnisse als wertvoll anerkennt.

*Danke für das Gespräch.*

Vera Heim



Berührung im Herzen wird oft mit ...

## » Emotional

Gefühlen auf der Spur

Wenn andere Menschen sich verletzlich zeigen, kommen wir oft selbst in eine tiefe Berührung. In diesem Zustand sind wir nicht mehr mit oberflächlichen Dingen beschäftigt sondern mit uns selbst. Gleichzeitig sind wir mit dem anderen verbunden. Dieses «Berührt-Sein» ist auch ein Ausdruck von Mitgefühl. Manchmal drücken wir es damit aus, dass wir die Hand auf das Herz legen. Diese Geste spricht für sich und zeigt eindrücklich, wo uns etwas ergreift.



... der Hand auf dem Herzen ausgedrückt.

## » Wussten Sie schon, ...?

... dass uns Schuld- und Schamgefühle mit Verletzlichkeit konfrontieren? Mit «Ich fühle mich schuldig» wird oft zum Ausdruck gebracht, dass das, was wir getan haben, als Fehler gewertet wird. «Ich schäme mich» hingegen, zielt auf die Identitätsebene. Wir drücken damit aus, dass mit uns selber etwas nicht stimmt. Das kultiviert den Gedanken, man sei selbst der Fehler. Orientiert man sich aber an den Bedürfnissen hinter diesen Gefühlen, zeigt sich oft die Sehnsucht, angenommen zu sein, so wie man ist.



Lernen in idyllischem Ambiente.



## » Die Stärke der Verletzlichkeit

Authentisch für sich einstehen – Fortsetzung von Seite 1

Wir Menschen sind soziale Wesen und sehnen uns nach Zugehörigkeit. Wenn wir im Alltag mit unserer grossen Angst, nicht mehr dazu zu gehören, konfrontiert werden, zeigen sich oft Schuld- und Schamgefühle. Das bestätigen auch die Forschungsergebnisse von Brené Brown, Scham-Forscherin und Professorin an der Universität Houston USA. Genau diese Gefühle hindern uns daran, wieder auf andere zuzugehen und in den gewünschten Kontakt zu treten. Um aus dieser Dynamik auszubrechen, braucht es den Mut, sich verletzlich zu zeigen.

**«Verletzlichkeit ist die Risikobereitschaft, sich auf Ungewisses einzulassen und offen für emotionale Exposition zu sein.»**

*Brené Brown*

Auch ich war mit dieser Angst im neuen Berufsumfeld konfrontiert: Mir war es wichtig, ein Teil des Trainings-Programmes zu bleiben. Doch die Vorstellung, dass jetzt andere von meinem Versagen wussten, liessen tiefe Schamgefühle in mir aufsteigen. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst. Deshalb entschied ich mich für ein Coaching auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Dort ergründete ich die Bedürfnisse, die sich hinter meinem Gefühls-Chaos verbargen. Die Vorstellung, dass mehrere Abteilungsleiter und die GL von meinem Fehltritt wussten, konfrontierte mich mit meinem Bedürfnis nach Glaubwürdigkeit. Der Fakt, dass ich im laufenden Lehrgang nicht mehr erwünscht war, erschütterte mein Vertrauen und hinterliess bei mir Betroffenheit. Ich hätte mir sehr gewünscht, direkt im Austausch mit den Teilnehmenden zu sein und eine

Chance zur Entwicklung zu bekommen. Diese Auslegeordnung im Coaching half mir, meine Schamgefühle in Mitgefühl für mich selber zu verwandeln: Ja, ich stand am Anfang einer neuen Tätigkeit als Trainerin und meine Ansprüche an meine Moderationsauftritte waren sehr hoch. Als mir das bewusst wurde, stand für mich fest, dass ein Rückzug für mich nicht in Frage kam. Mir ging es dabei auch um Glaubwürdigkeit. Ich wollte das direkte Gespräch mit den Teilnehmenden und nahm das Risiko in Kauf, noch mehr Ablehnung zu erfahren. Ich war bereit, meine Einsätze auf die Themen zu reduzieren, die mir vertraut waren. Aber ich war nicht bereit, ganz auf die Moderation zu verzichten.

Verbunden mit dem, was mir wichtig war, teilte ich im nächsten Seminarblock der Gruppe mit, wie es mir mit der Situation ging und welche Bedürfnisse von mir tangiert waren. Dann teilte ich meine Entscheidung in Bezug auf mein Engagement im Programm mit. Im Raum war es muksmäuschen still. Meine Worte schienen zu berühren. Danach bekam ich Rückmeldungen, dass es mutig war, mich so ehrlich zu zeigen. Damit war nicht nur meine Glaubwürdigkeit wieder hergestellt, sondern ich war auch wieder ein Teil des Ausbildungsprogrammes und mein Bedürfnis nach Lernen erfüllte sich.

Mit diesem Ereignis machte ich die prägende Erfahrung, dass «sich verletzlich zeigen» für Mut und Stärke steht und nicht, wie manchmal vermutet, als Unzulänglichkeit und Schwäche.

Vera Heim

## » Transparenz nach aussen erfordert Offenheit nach innen

Die Wahrheit ist den Menschen zumutbar

**Wenn die Wahrheit peinlich ist, neigen wir dazu, diese zu vertuschen. Dabei würde gerade Transparenz zu Verständnis führen und ein Miteinander entstehen lassen. Eine offene Kommunikation bewahrt auch unsere Glaubwürdigkeit, wie folgender Beitrag zeigt.**

Vor einigen Jahren wurde ich angefragt, ein Team zu begleiten, das während einer Reorganisation einen neuen Vorgesetzten bekommen hatte. Vom HR-Verantwortlichen wurde ich informiert, dass die Mitarbeitenden sich über den Chef beklagten und sich immer mehr Frust anstauete. Um mir ein detailliertes Bild zu verschaffen, wollte ich wissen, wie das Problem aus den verschiedenen Perspektiven geschildert wurde.

**Ich habe zwar noch keine Lösung, bewundere aber erstmals das Problem**

Zuerst sprach ich unter vier Augen mit dem Vorgesetzten, der mir schilderte: «Das HR hat bei den Mitarbeitenden eine


Umfrage durchgeführt. Dabei kritisierten Teammitglieder, dass sie zu wenig Wertschätzung bekommen. Das stimmt aus meiner Sicht nicht. Ich lobe die Mitarbeitenden oft und bedanke mich auch, wenn jemand eine Extrameile für das Unternehmen gelaufen ist.»

**Menschen haben individuelle Vorstellungen, wie im Alltag Wertschätzung gelebt wird**

Als nächstes suchte ich das Gespräch mit dem Team, ohne Anwesenheit des Vorgesetzten. Ich war entschlossen, herauszufinden, was die konkreten Steine des Anstosses waren.

Im Teammeeting prüfte ich, ob der Frust wirklich durch die fehlende Wertschätzung entstand, was das Team einstimmig bejahte. Danach war jede Person aus der Gruppe aufgefordert ein konkretes Verhalten zu benennen, welches ihr Bedürfnis nicht erfüllte. Ich sammelte alle Aussagen auf einer Pinwand.

Anzeige



**Seminar-Tipp:**

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Das Seminar zum Buch «Erfolgsfaktor Menschlichkeit» von Daniel Goleman, mit dem Autor als Coaching-Partner.

**«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:**  
05.–06. Oktober 2016 und 03. November 2016 oder  
22.–23. März 2017 und 12. April 2017

Mehr Infos siehe Seite 7 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Nachdem mehrere Punkte genannt waren, erwähnte eine Mitarbeiterin: «Mein neuer Chef hat mich noch nie gegrüsst.» Ein Raunen ging durch die Gruppe. Offenbar war das für mehrere Personen ein wunder Punkt. «Ja», sagte eine weitere Person: «Er kommt zur Türe herein und verschwindet sofort in seinem Einzelbüro – ich kann ihn kaum etwas fragen!» Ein anderer meinte: «Der interessiert sich überhaupt nicht für uns – kennt nicht einmal alle beim Namen.» Ein regelrechtes Gewitter zog durch die Gruppe. Es kristallisierte sich heraus, dass sie sich Austausch und mehr Nähe zum Chef wünschten. Sie wollten gerne gegrüsst und beim Namen genannt werden.

**«Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.**

**Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.»**

*Georg Christoph Lichtenberg*

Das Team war bereit, diese Punkte dem neuen Chef zu offenbaren. Ich organisierte eine zweite Austausch-Runde, dieses Mal mit dem Vorgesetzten.

Die Mitarbeitenden brachten dabei zum Ausdruck, an welchem Verhalten sie sich störten. Der Punkt des Grüssens schien sehr zentral. Der Chef meinte darauf, dass er oft im Stress sei und viel zu tun habe. «Das haben wir alle!», kam es ärgerlich zurück. Nach einem sichtlichen Ringen gab der Vorgesetzte zu, dass er sich Namen nicht merken



Eine externe Moderation unterstützt Offenheit im Team.

könne. Dies sei im so peinlich, dass er alles daran setze, schnellst möglich in sein Büro zu kommen.

#### **Wo Informationen fehlen, wachsen Gerüchte**

Es wurde still im Raum. Diese Aussage berührte die Mitarbeitenden und führte zu einer Entspannung. Vielen ging es ähnlich mit dem Merken von Namen und sie konnten das Verhalten ihres Vorgesetzten von einem Moment auf den anderen verstehen und mit anderen Augen betrachten.

Später im Auswertungsgespräch erzählte mir der Vorgesetzte, dass die Mitarbeitenden Namensschilder auf ihre Arbeitstische gestellt hätten. Zudem im Eingangsbereich nun ein Foto-MindMap vom Team mit allen Namen hänge. Es habe ihn Mut gekostet, zu seiner Schwäche zu stehen. Aber es habe sich gelohnt! Die Stimmung sei sehr viel besser. Was mir erfreut auch der Personal-Verantwortliche bestätigte.

Susanne Ledergerber



## » auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Beziehungskompetenz im Beruf»

Kaum erblickte ich den handlichen TaschenGuide der Autorinnen Vera Heim und Gabriele Lindenmann, spürte ich Lust zu erfahren, wie ich zu einem angenehmen Arbeitsklima beitragen kann.

In diesem Buch geht es um das Brücken bauen zwischen den Menschen am Arbeitsplatz. Ein Schlüssel dazu ist Mitgefühl. «Die Fähigkeit, sich wohlwollend in die Lage des anderen zu versetzen und dies auszudrücken, nimmt von vornherein Spannung aus dem Gespräch», erläutern Heim und Lindenmann. Sie beschreiben, wie es anhand der Methodik und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg möglich wird, die barsche Antwort einer Arbeitskollegin zu übersetzen, die Gründe hinter dem Nein eines Mitarbeiters zu verstehen oder Kooperation zu fördern.

Im Buch werden Neurobiologische Abläufe erklärt, weshalb Menschen den Wunsch nach Verbindung haben. Ferner schildern die Autorinnen eindrücklich, dass diese Verbindung durch ein wertschätzendes, verständnisvolles Miteinander

erreicht wird. Die Theorie wird durch erfrischende Beispiele aus dem realen Alltag verständlich und mit hilfreichen Übungen ergänzt. Die übersichtliche Darstellung unterstützt beim Lesen.

Mir gefällt dieses Buch, weil ich mich nach einem Miteinander im Berufsalltag sehne. Und Sie?

Ula Trinkler

Seminar-Tipp

**Tribal-Technologies**  
Bewusstseinswandel in der Gemeinschaft  
– authentisch, einfühlsam, kraftvoll.  
mit **Kelly Bryson**  
der Autor von „Sei nicht nett, sei echt!“

**Fr. 16. September 2016**  
(Abendveranstaltung)

**Fr. 16.– So. 18. September 2016**  
(Seminar) in Küsnacht/ZH.

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

**NEU:** Erstmals in der Schweiz mit einer Grossveranstaltung

## » Nach Feierabend

Wie Verletzlichkeit zur inneren Stärke führt

**Oft halten wir uns zurück, wenn es darum geht, Neues zu wagen oder in Unbekanntes zu tauchen. Das hindert uns aber daran, Träume und Sehnsüchte zu verwirklichen. Wie ein klarer Entscheid helfen kann, die Angst vor dem Ungewissen zu besiegen, erfahren Sie hier.**

Mit grosser Begeisterung bewarb ich mich für eine 5-jährige berufsbegleitende Weiterbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin. Nach dem Aufnahmeverfahren informierte mich die Ausbildungsleiterin, dass ich mit meinen Qualifikationen und Erfahrungen versuchen sollte, direkt ins dritte Ausbildungsjahr einzusteigen.

Das freute und verunsicherte mich gleichzeitig. In der Klasse kannten sich schon alle. Wie würde ich dort aufgenommen werden? Was war, wenn ich abgelehnt würde? Und war ich wirklich gut genug für einen solchen Sprung? Ich realisierte, dass ich Angst vor Schamgefühlen hatte und mir Sorgen machte, von der Gruppe abgelehnt zu werden. Ich war dabei, meine Chance als Quereinsteigerin zugunsten meiner Sicherheit aufs Spiel zu setzen.

Ich überlegte mir deshalb, was der Preis sein würde, den ich beim Einstieg in eine tiefere Klasse zahlen musste. Würde mein Bedürfnis nach Weiterentwicklung genügend auf seine Kosten kommen? Erwartet mich eine Unterforderung und ein sinnloser Verschleiss von Zeit und Geld?

Mir wurde dabei schnell klar, dass ich bereit war, mein Bedürfnis nach Sicherheit einer neuen Erfahrung zu opfern.

So fand ich mich in der Einstiegsrunde der dritten Klasse wieder. Etwas nervös,



Die Angst, nicht dazu zu gehören, lässt uns einsam und abgetrennt fühlen.

jedoch hoffungsvoll stellte ich mich vor. Und dann trat meine schlimmste Befürchtung ein:

Einige Personen drückten klar und unverblümt ihr Unwohlsein darüber aus, dass ich als Quereinsteigerin zur Klasse dazu gestossen war. Mein Herz klopfte bis in den Hals hinauf, mein Gesicht war heiss und ich sass da und spürte Scham und Angst. Ich sehnte mich danach, angenommen zu sein.

### **Die Sehnsucht, willkommen zu sein, ist uns in die Wiege gelegt**

Ohne die Gewaltfreie Kommunikation wäre ich bei Strategien wie: «Denen zeige ich es!», oder «Ich verhalte mich so unauffällig wie möglich, damit man mich nicht wahrnimmt», gelandet. Ich wusste aber, dass Bedürfnisse unabhängig vom Gegenüber oder einer Gruppe erfüllt werden können. So entschied ich mich kurzerhand, mich selbst willkommen zu heissen. Bei diesem Gedanken

entspannte sich mein Körper und ich spürte Stärke in mir aufsteigen. Mein Körper richtete sich innerlich auf und ich war da, unabhängig davon, ob man sich darüber freuen würde oder nicht. Im Kontakt mit dieser inneren Stärke ging ich einen Schritt weiter und zeigte mich verletzlich. Ich erzählte offen, wie ich mich fühlte und dass ich mir wünschte, willkommen zu sein. Das brach das Eis zwischen den Mitschülern und mir. Ich erfuhr, dass einige befürchteten, dass die Vertrautheit in der Gruppe gefährdet sein könnte. Der offene Austausch über unsere Ängste und Befürchtungen trug zu Vertrauen und zu Verbindung bei.

Aus dieser Erfahrung lernte ich, wie viel Kraft hinter Verletzlichkeit steckt. Der Mut, sich zu zeigen, ermutigt oft auch andere, sich von ihrer empfindlichen Seite zu zeigen.

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.

**Fr. 03. – Sa. 04. März 2017  
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.



Lernen in Kleingruppen.

#### Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF\* (Anmelde-Code 16-E-5 bis 17-E-4)  
\* 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.



Spass muss sein ...

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-2 und 17-WFWK-1)  
\*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. 8. September 2016**  
**Do. 2. Februar 2017**  
**Mi. 5. Juli 2017**  
**Do. 6. September 2017**  
jeweils 19.00-21.00 Uhr

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

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

Anzeige

**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**

**Buch:** 224 Seiten, 32.90 CHF  
**Hörbuch:** 230 Minuten, 29.90 CHF  
**E-Book:** siehe Online-Buchhandel

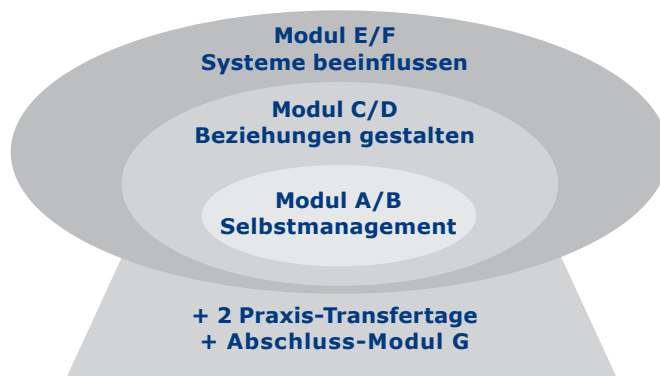
Überall im Buchhandel oder unter **www.tcco.ch**

# GFK Vertiefungs-Lehrgang

## Darum geht es

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

**TOP** Pro Modul empfehlen wir mind. 4 Stunden Selbstlernzeit. Diese wird durch ein sechswöchiges 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 oder das **T.E.A.M.**-Seminar «Im Team zum Konsens».



## 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)

<b>GFK-Praxistage*</b>	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (16-PTP-4 bis 17-PTP-3)	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. (17-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. (16-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. (16-PTG-1)	1 ½ Kurstage/ 430 CHF
<b>Praxis-Transfer-Treffen</b>	Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainingstreffen. (Daten und Anmeldung siehe <a href="http://www.tcco.ch">www.tcco.ch</a> )	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](http://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)

<b>Blockaden lösen mit der GFK</b>	Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (16-THEM-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. (17-THEM-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. (17-THEM-VA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*

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

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbei führen. Alle Module können einzeln gebucht werden und führen zum Zertifikat «T.E.A.M. Empathische Prozessbegleitung von Teams®».

**NEU**



<b>Im Team zum Konsens</b> Systemisches Konsensieren	Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (17-TEAM-SK)	6 Kurstage / 1'740 CHF/1'640 CHF*
<b>Entscheidungen im Kreis**</b> Soziokratische Kreismethode	Auf der Basis der Soziokratischen Kreismethode lernen Sie partnerschaftliche Teamentscheidungen im Kreis zu moderieren. (18-TEAM-SKM)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*
<b>Alle am Tisch**</b> Vermitteln in Konflikten	Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen. (17-TEAM-VM)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*
<b>Miteinander Konflikte lösen</b> Restorative Circle	Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*

\*\* Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos siehe entsprechende Seminar-Prospekte, Seite 12 oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch). Mind. Teilnehmerzahl 6 Personen.)

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

## Unser Angebot für Unternehmen und Organisationen

### Massgeschneiderte Firmenseminare

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

Sind Sie neugierig darauf, wie ein GFK-Training Sie dabei unterstützen kann, die Unternehmenskultur zu fördern oder Ihre Businessziele effizienter zu erreichen? Dann rufen Sie uns an (+41 (0)44 500 99 00) oder mailen uns ([office@tcco.ch](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.



Entspannt lernen bei The Coaching Company.

### 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](http://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](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 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](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  
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](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. 16. – Fr. 21. Juli 2017** (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 Einführungs-Seminare 2016/2017\*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF\*
- 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
- 17-E-1** Do. 26.01. – Fr. 27.01.2017
- 17-E-2** Sa. 01.04. – So. 02.04.2017
- 17-E-3** Do. 18.05. – Fr. 19.05.2017
- 17-E-4** Sa. 08.07. – So. 09.07.2017

### Wertschätzend führen ... 2016/2017\*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF\*
- 16-WFWK-2** Mi. 05.10. – Do. 06.10.2016  
+ Do. 03.11.2016
- 17-WFWK-1** Mi. 22.03. – Do. 23.03.2017  
+ Mi. 12.04.2017

### 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-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-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)

#### Lehrgang 20 (2017/2018 – Do./Fr.)

- 17-LG20-MA** Do. 06.04. – Fr. 07.04.2017 (Modul A)
- 17-LG20-MB** Do. 06.07. – Fr. 07.07.2017 (Modul B)
- 17-LG20-MC** Do. 24.08. – Fr. 25.08.2017 (Modul C)
- 17-LG20-MD** Do. 26.10. – Fr. 27.10.2017 (Modul D)

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

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

### GFK Praxis-Transfertage 2016/2017

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 16-PTG-1** Do. 08.09.2016 + Di. 04.10.2016 (430 CHF)\*\*
- 16-PTP-5** Fr. 04.11.2016
- 17-PTP-1** Sa. 21.01.2017
- 17-PTP-2** Fr. 24.03.2017
- 17-PTP-3** Fr. 09.06.2017
- 17-PTK-1** Sa. 10.06.2017
- 17-PTF-1** Mi. 05.07.2017  
\*\*Semindauer: 1½ Tage

### GFK Themen-Seminare 2016/2017\*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF\* für 2 Tage oder 780 CHF/730 CHF\* für 3 Tage
- 16-THEM-BL** Do. 22.09. – Fr. 23.09.2016
- 17-THEM-SE** Do. 02.02. – Fr. 03.02.2017
- 17-THEM-VA** Do. 11.05. – Fr. 12.05.2017

### TCCO-Sommer-Retreat 2017\*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 17-SO-IK** So. 16.07. – Fr. 21.07.2017 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF\* zzgl. Kost/Logis)

### HerzKreis-Training 2017\*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training (siehe Inserat Seite 6 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch))
- 17-HERZ-1** Fr. 03.03. – Sa. 04.03.2017  
480 CHF/430 CHF\*

### Tribal Technologies mit Kelly Bryson 2016\*

- Anmeldung** für ein 2¼-tägiges Training (siehe Inserat Seite 5 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch))
- 16-Kelly-1** Fr. 16.09.2016/80 CHF/19.00-21.30 Uhr
- 16-Kelly-R** Fr. 16.09. – So. 18.09.2016  
680 CHF/2¼ Tage

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

- 17-TEAM-VM\*\*** Do. 21.09. – Fr. 22.09.2017 + Mi. 01.11.2017  
870 CHF/820 CHF\* für 3 Tage
- 17-TEAM-SK** Mi. 22.11. – Fr. 24.11.2017  
Do. 25.01. – Fr. 26.01.2018  
Fr. 02.03.2018  
1'740 CHF/1'640 CHF\* für 6 Tage  
(weitere Seminare 2018 siehe Seite 9 oder [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch))  
\*\*Voraussetzung: GFK-Einführung und Module A und C

\* Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn.

**Impressum:** »auf-gespürt erscheint zweimal jährlich • **Auflage:** 7'800 Ex.  
**Redaktion:** The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. +41 (0)44 500 99 00 • **Chefredaktorin:** Vera.Heim@tcco.ch • **Redaktionell Mitarbeitende:** Susanne Ledergerber, Christa Wagner • **Fotos:** Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia, pixabay • **Layout:** Dagmar Lössli • **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift

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.