

Liebe Leserinnen und Leser,



Haben Sie auch schon Dinge gesagt oder getan, die Ihnen im Nachhinein leidgetan haben? Können Sie sich vielleicht daran erinnern, wie Sie dann um passende Worte gerungen haben und den Vorfall am liebsten ungeschehen gemacht hätten? Diese Ausgabe von » auf-gespürt geht wieder so richtig ans Eingemachte. Wir betrachten das

Thema «Entschuldigung» mit der Brille der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) und zeigen auf, wie Sie nach einem Fehltritt aufrichtige Worte des Bedauerns finden und Beziehungen jenseits von "Gut und Böse" wieder ins Lot bringen. Wie so oft im Leben gilt auch hier: Auf unsere innere Haltung kommt es an. Lassen Sie sich inspirieren welche inneren Einstellungen und Sichtweisen Ihnen helfen, sich auch beim Bedauern auf Augenhöhe zu begegnen.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No.16 / August 2017
Auflage 7'700

» Hard to say I'm sorry...

Die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Wohl jeder hat den Song der Band Chicago von 1982 schon einmal gehört: "Hard to say I'm sorry". Er beschreibt, wie schwer es ist, in einem Beziehungskonflikt: "Es tut mir Leid!" zu sagen. Die innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) kann uns unterstützen, die Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und so passende Worte der Versöhnung auszusprechen.

Wie geht es Ihnen, wenn ein Mensch als Folge Ihres Handelns leiden muss? Fühlen Sie sich dann schuldig und haben gar ein schlechtes Gewissen? Schuld und Scham sind soziale Gefühle. Sie helfen uns, so zu handeln, dass Beziehungen intakt bleiben. Verstricken wir uns dabei jedoch in moralische Denk-Konzepte wie "gut/böse" oder "richtig/falsch", werden diese Gefühle vergiftet. Oft wird in der Folge nicht nur unser Verhalten, sondern auch unsere Person in Frage gestellt. Wen wundert es, dass wir da unsere Schuldgefühle möglichst schnell wieder loswerden möchten? Insgeheim hoffen wir, dass uns der Andere bei einer Entschuldigung die Schuld abnimmt. Was aber, wenn das nicht gelingt, weil die Person noch zu sehr im Schmerz ist? Und kann uns überhaupt jemand unsere Schuld abnehmen?

Ein aufrichtiges Bedauern stellt die Beziehung in den Vordergrund, nicht das Reinwaschen der eigenen Weste

Es gehört zum Mensch-sein, dass wir Dinge tun, die wir im Nachhinein lieber nicht getan hätten. Anstatt sich der Schuldfrage zu stellen, konzentriert sich die GFK darauf, was es bedeutet, die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und damit die Beziehungen wieder herzustellen. Folgende Punkte dienen dabei als Orientierung:

1. Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle anderer.
2. Ich bin jedoch verantwortlich für mein Handeln.
3. Echtes Bedauern dient der Wiedergutmachung und möchte die Beziehung ins Lot bringen.

Mehr dazu auf Seite 4.



Wie sage ich es nur?

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie folgende Themen

- Hard to say I'm sorry... Die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen 1
- Bereit für ein Bedauern? Der aktuelle Coaching-Fall 2
- Praxistransfer 3
 - Emotional
 - Wussten Sie schon, ...?
- Hard to say I'm sorry... (Fortsetzung) 4
 - Sich verkriechen? Sich entschuldigen? Oder...?
- Sich verkriechen? Sich entschuldigen? Oder...? (Fortsetzung) 5
 - auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH GFK Einführungs-Seminare Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren 7
 - GFK Vertiefungs-Lehrgang 8
 - GFK Praxis-Transfertage GFK Entwicklung Seminare T.E.A.M. – Team Entscheide Alle Miteinander 9
- Angebote für Unternehmen Das Trainerinnen-Team 10
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

» Bereit für ein Bedauern von Herzen?

Der «Aber-Check» für ein echtes Bedauern

Wenn Sie Ihr Bedauern ausdrücken, ist die innere Haltung entscheidend, ob Ihre Botschaft ankommt oder nicht. Der «Aber-Check» zeigt Ihnen auf, ob Sie ohne Gegenklagen bereit sind, für Ihr Handeln die Verantwortung zu übernehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben vergessen Ihrer Freundin mitzuteilen, ob Sie zu ihrem Geburtstagsfest kommen. Ihre Freundin ist verärgert, weil sie Klarheit braucht in Bezug auf die Reservation im Restaurant. Sprechen Sie Ihr Bedauern zuerst als «Trockenübung» aus. Halten Sie nun inne und horchen in sich hinein. Würden Sie den Satz gerne mit einem «aber» fortsetzen?

Ein «aber» negiert alles, was zuvor gesagt wurde und führt zu Rechtfertigungen oder weiteren Vorwürfen. Dass ein Bedauern so nicht ankommen kann, liegt auf der Hand.

«Echtes Bedauern verzichtet auf das Wort "aber".»

Harriet Lerner

Welche enorme Wirkung dieses kleine Wort hat, zeigt das nachfolgende Beispiel: «Ich habe vergessen dir Bescheid zu geben, ob ich an deinem Geburtstagsfest dabei bin. Ich bedaure das sehr, weil ich gerne zu Planbarkeit beitrage. Aber du hast auch nicht deutlich geschrieben, dass man dir antworten soll.»

Wie reagieren Sie als EmpfängerIn spontan auf den letzten Satz mit dem «aber»? Erleben Sie auch während der ersten zwei Sätze eine Entspannung und Erleichterung, die mit dem darauffolgenden Satz wieder aufgelöst wird?

Wenn der «Aber-Check» negativ ausfällt, ist das ein Zeichen dafür, dass Sie noch nicht bereit sind für ein echtes, herzliches Bedauern. Nehmen Sie sich in diesem Fall einen Moment Zeit und werden Sie sich bewusst, wofür Sie Verantwortung übernehmen wollen. Denn dann reicht ein aufrichtiges und abschliessendes «Es tut mir leid.»

Vera Heim

» Der aktuelle Coaching-Fall

Entschuldigung ist schnell gesagt. Doch worum geht es wirklich?

Wenn einem die Sicherung durchbrennt und man ein Verhalten an den Tag legt, das man später bereut, ist eine Entschuldigung ein naheliegender Gedanke. Es gibt aber auch Alternativen dazu, wie der nachfolgende Coaching-Fall zeigt.

Alice arbeitet in einer Marketingabteilung. Sie sucht ihre Coachin auf, weil ihr eine Teamkollegin vor zwei Tagen eröffnet hat, dass sie den End-Termin für das neue Messekonzept nicht einhalten kann. Sie berichtet: «Als sie mir diese Botschaft überbrachte, habe ich die Nerven verloren und sie mit Anschuldigungen überhäuft. Sie hat daraufhin das Sitzungszimmer verlassen und seitdem herrscht Funkstille zwischen uns.» Die Coachin will wissen: «Und nun möchten Sie mit ihr wieder in Kontakt treten?» Alice hält sich die Hand an die Stirn und senkt den Kopf. «Ja. Aber zuerst muss ich mich wohl für mein unprofessionelles Verhalten entschuldigen.» Die Coachin weiter: «Fällt es Ihnen denn schwer, das Gespräch mit ihr zu suchen?» Alice seufzt: «Ja, ich weiss einfach nicht, wie ich das anstellen soll!»

Die Coachin forscht nach: «Was befürchten Sie denn?» Alice überlegt: «Meine Entschuldigung könnte abgelehnt werden.» Die Coachin fragt weiter: «Heisst

das, Sie wären dann nicht entschuldigt?» Alice: «Ja. Die Situation würde so noch schlimmer werden! Ich möchte einfach nur, dass sich die Sache wieder einrenkt.»

Überprüfen Sie, ob eine Entschuldigung den gewünschten Zustand wieder herstellt

Die Coachin fasst zusammen: «Ich höre, dass Sie die verbale Entgleisung wieder einrenken möchten. Geht es Ihnen darum, dass Sie sich für eine weiterhin funktionierende Zusammenarbeit einsetzen möchten?» Alice: «Ja, das wünsche ich mir.» «Wie hoffnungsvoll sind Sie, dass eine Entschuldigung dies bewirken kann?» «Diese Hoffnung ist ehrlich gesagt klein», meint Alice resigniert.

Bevor ich den Weg zum anderen gehen kann, muss ich den Weg zu mir finden

Die Coachin sucht weiter: «Was möchten Sie, dass Ihre Arbeitskollegin von Ihnen wirklich erfährt?» Alice denkt nach: «Sie soll wissen, dass es mir leid tut und ich nicht ausfällig werden wollte.» «Okay», meint die Coachin «Und was noch?» Alice: «Dass mir ein respektvoller Umgang mit meinen Mitmenschen wichtig ist und ich mich genau gegenteilig verhalten habe.»

In diesem Moment kommt Glanz in die Augen von Alice: «Das ist es! Genau das werde ich ihr sagen!» «Das gefällt mir, weil Sie so Ihrem Bedauern Ausdruck verleihen», meint die Coachin. Alice nimmt einen tiefen Atemzug: «Ja, das fühlt sich deutlich besser an, als eine Entschuldigung. So bin ich gut im Kontakt mit mir.» Die Coachin: «Gibt es noch eine Bitte, die Sie an Ihre Arbeitskollegin haben?» Alice antwortet: «Ja, ich werde sie bitten, mit mir zu überlegen, wie wir das Ganze weiter angehen.» Alice hat neuen Mut gefasst. Sie verlässt das Coaching und wählt gleich die Nummer ihrer Arbeitskollegin.

Susanne Ledergerber

Anzeige

Aktuell:



Vera Heim und Gabriele Lindemann

Beziehungskompetenz im Beruf

Brücken bauen mit Empathie und gewaltfreie Kommunikation

11.95 CHF

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

» Praxistransfer

Ein Interview mit Ursula Stierli, Kindergärtnerin und GFK-Trainerin, Affoltern am Albis



Ursula Stierli,
Kindergärtnerin
und GFK-Trainerin
aus Affoltern am
Albis.

Dass ein Kind einem anderen Kind mal weh tut, ist vermutlich nicht zu verhindern. Wie gehen Sie damit um?

Ja, das ist Teil meines Berufsalltags. Für mich ist es wichtig, das Wohlwollen für das Kind zu behalten, von dem die Handlung ausgeht. Meistens passieren diese «Taten» nicht in einer «bösen» Absicht. Zum Beispiel realisiert ein Kind mitten im Spiel manchmal nicht, dass seine Schläge oder

seine Worte stärker werden.

Wie gehen Sie eine solche Situation an?

Ich spreche das Verhalten des Kindes an und sage ihm, was es mit mir macht. Ich spreche nicht darüber, was es falsch macht. Danach ist es mir wichtig, dass beide ihr Erleben schildern können, um zu hören, welche Bitten sie aneinander haben. Das bringt Verbindung, jenseits des Konzeptes des «Sich-entschuldigens». Wenn ich mich für beide ohne Verurteilung interessiere, gelingen meist konstruktive Lösungen und keine Seite fühlt sich schuldig.

Was wünschen Sie sich, dass ein Kind daraus lernt?

Ich wünsche mir, dass ein Kind realisiert, dass sein Handeln eine Wirkung

auf andere Menschen hat und es dafür Verantwortung trägt. Ich möchte die Kinder ermutigen gut für sich selber zu schauen und dabei die andern und die Umwelt nicht aus den Augen zu verlieren.

Welchen Tipp haben Sie für Eltern, die das Konzept des «Sich-entschuldigens» nicht unterstützen?

Kinder lernen, in dem sie imitieren. Im Zusammenleben mit dem Kind sind Eltern immer Vorbilder. An Stelle einer «Entschuldigung» können sie selbst ihr Bedauern äussern, wenn eine Handlung für das Kind schmerzhaft war und sie es aufrichtig bedauern.

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber



Ist mir im Moment Entwicklung....

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Sich hin- und hergerissen zu fühlen macht deutlich, dass Gedanken um zwei verschiedene Handlungsoptionen kreisen. Anstatt innerlich in einer Pro- und Contra-Diskussion hängen zu bleiben, bringt der Fokus auf die Bedürfnisse dahinter Klarheit. Hinter "Soll ich den Job annehmen", steht vielleicht Entwicklung. Hinter "Soll ich bleiben", möglicherweise Sicherheit. Mit diesen beiden Bedürfnissen vor Augen können Sie einfacher abwägen, welchen Weg Sie einschlagen wollen.



...oder Sicherheit wichtiger?

» Wussten Sie schon, ...?

...dass Begeisterung wie Dünger für unser Gehirn ist? Die Neurowissenschaft belegt die Wichtigkeit von Begeisterung, um Neues nachhaltig im Gehirn abspeichern zu können. Wenn die emotionalen Zentren im Gehirn durch Erfreuliches aktiviert werden, schütten Nervenzellen Botenstoffe aus, die das Lernen begünstigen. Ein Mensch kann also bis ins hohe Alter Neues lernen - vorausgesetzt es begeistert ihn.



Begeistertes Lernen in der Gemeinschaft

» Hard to say I'm sorry...

Die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen (Fortsetzung von Seite 1)

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Abgabetermin verpasst. Dadurch konnte Ihre Kollegin Monika ihrerseits einen Termin nicht einhalten. Sie ist richtig sauer!

Lassen Sie uns die drei Thesen der GFK (siehe Seite 1) anhand dieses Beispiels erläutern:

1. Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle anderer.

Häufig denken wir, dass wir durch unser Tun die Schuld an den schlechten Gefühlen unseres Gegenübers tragen. Die Angst vor negativen Konsequenzen hindert uns daran, mit unseren eigenen Werten verbunden zu bleiben. Wir reden uns um Kopf und Kragen, weil die unangenehmen Gefühle anderer für uns kaum zu ertragen sind. Wie kann man da versöhnende Worte finden?

Der Begründer der GFK legt seinen Fokus anders:

«Was andere Menschen sagen oder tun, kann Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie die Ursache.»

Marshall B. Rosenberg

Zurück zum Beispiel: Fakt ist, dass Sie einen Termin nicht eingehalten haben. Dieses Verhalten ist der Auslöser dafür, dass die unangenehmen Gefühle in Monika wach wurden. Sie weisen darauf hin, dass ihre Bedürfnisse nach Verlässlichkeit und Glaubwürdigkeit nicht erfüllt wurden. Wären ihr diese Bedürfnisse nicht wichtig, würde sie sich am verpassten Termin gar nicht stören. Die Ursache der Gefühle liegt also immer bei den unerfüllten Bedürfnissen von Menschen. Anstatt sich die Schuldfrage zu stellen, klären Sie deshalb besser, welches Bedürfnis durch Ihr Handeln bei Monika zu kurz gekommen ist.

In unserem Beispiel könnten Sie dies so erforschen: «Monika, bist du sauer, weil dir viel an Verlässlichkeit liegt?»

2. Ich bin verantwortlich für mein Handeln.

Auch wenn wir nicht die Ursache, sondern der Auslöser für die unangenehmen Gefühle des anderen sind, sind wir dennoch für unser Verhalten verantwortlich.

Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen bedeutet dazu zu stehen, dass die eigenen Taten manchmal Bedürfnisse nicht erfüllen und dadurch Schmerz ausgelöst werden kann. Wenn Sie sich in unserem Fall davon berühren lassen, dass Ihr Verhalten nicht zum Bedürfnis nach «Verlässlichkeit» beigetragen hat, kommt vielleicht ein herzliches «Es tut mir leid» leichter über die Lippen.

3. Echtes Bedauern dient der Wiedergutmachung und möchte die Beziehung ins Lot bringen.

Wer jenseits von Schuld-Konzepten denkt, kann einfacher anhand der vier Schritte aus der GFK seinem Bedauern Ausdruck verleihen: «Du Monika, ich habe dir die Umsatzzahlen nicht wie vereinbart abgegeben und höre von dir, dass du deshalb deinen Abgabetermin nicht einhalten konntest (Beobachtung). Ich bedaure das sehr (Gefühl), weil mir viel an Verlässlichkeit liegt (Bedürfnis). Kann ich etwas tun, um das wieder gerade zu biegen? (Bitte)» Dank dieser Worte erfährt Monika einerseits, dass Sie die Konsequenzen Ihres Handelns selber sehen und Verantwortung dafür übernehmen. Andererseits hört sie, dass Sie bereit sind, zur Wiedergutmachung beizutragen. Diese Zutaten tragen massgeblich zur Versöhnung bei.

Vera Heim

» Sich verkriechen? Sich entschuldigen? Oder...?

Wie Sie zu eigenem Verhalten, welches Sie als „Misserfolg“ werten, stehen können

Kleine oder grössere Misserfolge in der Kommunikation sind unvermeidbare Bestandteile unseres Alltags. Handeln wir aus dem Gedanken heraus, dass wir versagt haben, machen wir uns klein. Gleichzeitig machen wir uns abhängig davon, dass der andere uns verzeiht oder uns die Schuld wegnimmt. Bevor eine Wiedergutmachung stattfinden kann, muss zuerst bei einem selbst Frieden im Inneren einkehren.

Einer Mitarbeiterin von Reto steht das zwanzigste Dienstjubiläum bevor. Seit die beiden zusammen arbeiten, setzt Elene sich inbrünstig für die Firma ein. Deshalb möchte er ihr bei dieser Gelegenheit einen ganz besonderen Dank aussprechen. Als Geschenk hat sich Reto eine Städtereise für sie und ihren

Mann in einem romantischen Hotel entschieden und den Gutschein in ein festliches Couvert gesteckt. Früh morgens legt er dieses bei Elene auf das Pult. Dann macht er sich mit einer anderen Arbeitskollegin auf den Weg zu einer Tagung.

In der Mittagspause erzählt er dieser, wie sehr er sich über die Überraschung freut. Seine Kollegin macht grosse Augen, hält die Hand vor den Mund und sagt: «Weisst Du denn nicht, dass sich Elene und ihr Mann vor kurzem getrennt haben?» Reto braucht einen Moment, um sich zu fassen. «Oje, das darf doch nicht wahr sein!». Während der nachfolgenden Stunden kreist immer wieder eine richtende Stimme in seinem Kopf. «Du Idiot, wie unsensibel muss man denn sein, dass man das nicht merkt. Du musst aber auch in jedes

Anzeige

Seminar-Tipp:



Mit Kommunikation freiwillige Kooperation erwirken
«Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren»
Das Seminar zum Buch «Erfolgsfaktor Menschlichkeit»

Lernen Sie, wie Sie mit einer klaren Sprache Raum für Eigenverantwortung, Initiative und Handlungsfähigkeit schaffen.

Nächste Termine:
28.–29. September 2017 und 25. Oktober 2017 oder
25.–26. April 2018 und 17. April 2018
Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

Fettnäpfchen treten!» Während sich diese «Denkschleife» dreht, fängt sich ein anderer Teil in ihm an zu wehren. «Woher sollte ich das denn ahnen?! Ich wollte ja nur das Beste - es war keinerlei böse Absicht dabei!».

Das hin und her dauert bis am Abend an. Er kann die Sache nicht mehr rückgängig machen, aber er kann sich überlegen, wie er jetzt weiter handeln möchte. Deshalb entscheidet er sich für einen inneren Klärungsprozess, den er in einem GFK Seminar bei The Coaching Company gelernt hat. Er nimmt ein Blatt Papier und teilt es in zwei Spalten. Auf der linken Seite schreibt er auf, was die urteilende Stimme ihm alles sagt, die ihn einen Idioten nennt. Auf der rechten Seite erhält jener Anteil Raum, der sich verteidigt.

Die Kunst ist es, das Gedankenkarussell zu durchbrechen

Als er danach jede Spalte für sich reflektiert findet er heraus, dass sich die Stimme, welche mit ihm schimpft, für ein rücksichtsvolles Verhalten einsetzt. Er bedauert aus tiefstem Herzen, dass ihm das nicht gelungen ist. Er spürt Trauer in sich hoch kommen und nimmt den Impuls wahr, seinem Bedauern Ausdruck zu verleihen. Als er sich



«Wenn das schlechte Gewissen nagt...»

dem anderen Teil zuwendet, wird ihm bewusst, dass er aus purer Absicht zur Lebensverschönerung gehandelt hat – er wollte seinem Bedürfnis nach Feiern Ausdruck verleihen. Als Reto sieht, dass auch diese Stimme sich für etwas einsetzt, das ihm wichtig ist, kann er sich mit seinem Handeln innerlich versöhnen.

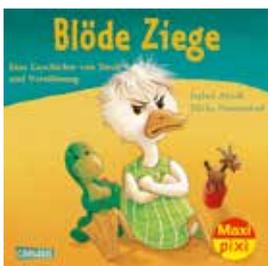
Der wesentliche Weg nach aussen ist die innere Klärung

Die Stimmen in seinem Kopf verstummen. Anstatt sich zu verkriechen und sich selber für das eigene Verhalten zu verurteilen, wächst in Reto der Wunsch, auf Elene zuzugehen und ihr zu sagen,

dass er bedauert, wie das alles abgelaufen ist. Gleichzeitig möchte er ihr zeigen, dass er reine Lebensverschönerung im Sinne hatte. Diese Erkenntnis feiert Reto. Jetzt, wo sein Inneres geklärt ist, kann er nach aussen gehen und zu diesem «Misserfolg» stehen ohne seine Absicht, mit der er gehandelt hat, aus den Augen zu verlieren.

Reto ist nun bereit für ein klärendes Gespräch mit Elene. Es geht nicht mehr darum, dass er sich für ein Verhalten entschuldigen muss, sondern aufrichtig als Mensch bedauert, was geschehen ist.

Susanne Ledergerber



» auf-gelesen

Ein Büchlein für Sie entdeckt:

«Dumme Gans – Blöde Ziege» Eine Geschichte von Streit und Versöhnung

Dieses Mal haben wir ein Kinderbüchlein für Sie ausgesucht. Es ist ein ideales Hilfsmittel, um auch mit Kindern das Thema Streit und Versöhnung unter die Lupe zu nehmen. Es handelt von einer kleinen Ziege und einer kleinen Gans, die sich trotz guter Freundschaft in einen gehörigen Streit verwickeln.

Die Autorin Isabel Abedi zeigt mit dieser kurzen Geschichte die verschiedenen Eskalationsstufen eines Streites bis zum Beziehungsabbruch auf. Und sie illustriert, wie Versöhnung auch durch schöne gemeinsame Erinnerungen getragen sein kann. Der nötige Abstand nach dem Streit ermöglicht, die aufgewühlten Emotionen zu beruhigen, so dass die Wut im Bauch abfließen kann und der Wunsch nach Kontakt und Freundschaft wieder erwacht.

Das Spezielle an diesem eindrücklich illustrierten Büchlein ist, dass es vorne wie auch hinten beginnt und in der Mitte endet. Analog zu einem Streit in welchem zwei unterschiedliche Wahrnehmungen eines Geschehens aufeinanderprallen und in

der Versöhnung die beiden Welten wieder verbunden werden.

Was mir an der Geschichte gefällt ist, dass aufgezeigt wird, wie unser Denken, der andere sei schuld, uns in die Einsamkeit führt. Dabei vergessen wir, dass wir soziale Wesen sind, die sich von der naturgegebenen Sehnsucht nach Verbindung leiten lassen. Da können wir von Gans und Ziege lernen.

Christa Wagner

Seminar-Tipp

Schuld und Scham als Quelle von Kraft und Freiheit

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

Fr. 1. September 2017 (Abendveranstaltung)

Fr. 1.– So. 3. September 2017 (Seminar) in Küsnacht/ZH. Warteliste!

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

NEU: Erstmals in der Schweiz mit einer Grossveranstaltung



» Nach Feierabend

Echtes Bedauern schafft Verbindung auf Augenhöhe

Tagtäglich sind Eltern mit ihren Kindern im Austausch, wollen ihnen helfen, sie unterstützen, begleiten. Es wird verhandelt, diskutiert, kritisiert und manchmal auch befohlen. Dabei können die Grenzen der Kinder ungewollt überschritten werden. Wird einem dann im Nachhinein bewusst, was man damit angerichtet hat, quält einen das schlechte Gewissen. Wie verlockend ist es da, diese Schuldgefühle zu verdrängen, zu verharmlosen oder gar dem Kind zuzuschieben: «Wenn du auf mich gehört hättest, hätte ich mit dir nicht so schimpfen müssen». Dieses Verhaltensmuster bringt jedoch selten die gewünschte Wirkung. Wie das besser klappt, zeigt folgendes Beispiel:

Meine Tochter Mara ist daran, 1x1-Reihen zu lernen. Mara wünscht sich dabei meine Unterstützung. Ihr fehlt es an Motivation, da sie das Lernen anstrengt und sie keinen Sinn darin erkennt. Mich wiederum strengt es an, die Motivation aufrecht zu erhalten und die Verantwortung für das Lernen alleine zu tragen. So ist die Stimmung beim Lernen schnell gereizt und die Nerven liegen nach kurzer Zeit blank.

Neulich riss mir der Geduldsfaden. Ich habe mit der Faust auf den Tisch geschlagen und mit lauter Stimme gerufen: «Warum kapiertst du es nicht endlich? Warum machst du es nicht wie ich es dir sage?!» Meine Tochter wurde still, bemühte sich die Reihen aufzusagen, war aber sichtlich blockiert.

Kaum waren die Worte ausgesprochen, machte ich mir Vorwürfe. Wie konnte ich mich nur so gehen lassen? Ich war



Versöhnende Worte stärken die Bindung

entsetzt und schämte mich. Mein tiefer Herzenswunsch ist es, meine Tochter zu unterstützen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken und Freude beim Lernen zu vermitteln. Dieser Wunsch hatte sich innert Sekunden ins Gegenteil verwandelt. Ich löste mit meinen Worten Druck aus, verunsicherte Mara und wertete sie ab. Mit einer getrübbten Stimmung beendeten wir das gemeinsame Lernen.

Vorwürfe strapazieren die Beziehung

Den restlichen Tag über beschäftigte mich das Geschehene. Ich beschloss, meine Gefühlslage gegenüber meiner Tochter transparent zu machen und mein Bedauern auszudrücken. Ich bat Mara um ein Gespräch: «Ich bin sehr traurig, wenn ich an die Worte denke, die ich zu dir gesagt habe. Mir ist ein liebevolles Miteinander wichtig.

Wenn ich nur das Rad zurückdrehen und anders reagieren könnte! Magst du mir sagen, wie es dir geht, wenn du das hörst?» Mara antwortete: «Ich bin froh, dass du das jetzt sagst, denn ich habe mich blöd gefühlt und gedacht, ich mache alles falsch.» Ich: «Hast du einen Wunsch, was wir machen könnten?» Da begann Mara breit zu grinsen: «Ich wünsche mir eine Wiedergutmachung!»

Fröhlich handelten wir aus, dass sie nach dem Lernen jeweils ein Spiel wählen darf, das wir dann zusammen spielen. Zudem entwickelten wir gemeinsam eine Idee, wie Mara das Reihen-Lernen Freude bereitet. Ich war erleichtert!

Fazit: Mich als Mutter zu zeigen, die bedauert und nicht immer die besten Ideen hat, schaffte mit meiner Tochter Verbindung auf Augenhöhe - was uns beide entlastete.

Ula Trinkler

Anzeige

Im Team zum Konsens

mit Systemischem Konsensieren

Keine Lust auf stundenlange Diskussionen im Team? Lernen Sie, wie Sie im Team tragfähige Entscheidungen effektiv herbeiführen.

Mi. 22. - Fr. 24. Nov. 2017

Do. 25. - Fr. 26. Jan. 2018

Fr. 02. März 2018

6 Tage für 1'740 CHF

Bei Anmeldung bis zum 17.9.2017 nur 1'640 CHF



Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch

(T.E.A.M Team Entscheide Alle Miteinander) 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 Bewegung

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 17-E-5 bis 18-E-4)
* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12

Mit sechs Wochen webbasiertem Lernprogramm!

Gültig für beide Seminare dieser Seite!

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren (Grundkurs für Führungskräfte)

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

Möchten Sie in einem anspruchsvollen Umfeld

- authentisch für sich und Ihre Anliegen eintreten?
- Menschen für Ihre Vorhaben gewinnen können?
- Gespräche aktiv und wertschätzend führen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie gewinnen einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.
- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.



Austausch unter Gleichgesinnten

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 17-WFWK-2 und 18-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!

Mi. 6. September 2017
Do. 8. Februar 2018
Mi. 27. Juni 2018
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

Neu überarbeitete 3. Auflage!

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

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

Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

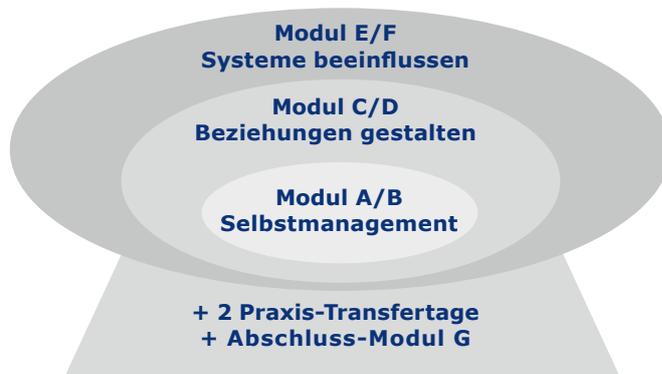
GFK Vertiefungs-Lehrgang

Darum geht es

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



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



Aufbau des GFK Vertiefungs-Lehrgangs

Selbstmanagement und GFK

Modul A (Schwerpunkte)

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

Modul B (Schwerpunkte)

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

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

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

Investition siehe rechts unten.

Beziehungen gestalten mit der GFK

Modul C (Schwerpunkte)

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

Modul D (Schwerpunkte)

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

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

Investition siehe rechts unten.

Systeme beeinflussen mit der GFK

Modul E (Schwerpunkte)

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

Modul F (Schwerpunkte)

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

Sie lernen, wie Kommunikationssysteme beeinflusst und wie Sie gemeinsam mit anderen Menschen Ziele erreichen. Sie erkennen Dominanz in der Sprache und wissen, wie Sie sich dafür nicht verfügbar machen.

Investition siehe rechts unten.

Abschluss-Modul G

Dieses Modul ist für Teilnehmende, die bereits die Module A bis F absolviert haben. Komplexe Strukturen werden vertieft, Rollenspiele mit Video-Feedback durchgeführt und die Lernfortschritte gefeiert.

2 Praxis-Transfertage

zur nachhaltigen Integration des Lernstoffes (PTP oder PTF)

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

Dauer und Investition:

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

Ratenzahlung mit Zahlungsververeinbarung ist auf Anfrage möglich.

Sie können die Module einzeln oder als 16-tägigen Lehrgang buchen. Voraussetzung ist der Besuch eines 2-tägigen Einführungseminars bei einem/einer zert. GFK-TrainerIn oder des **T.E.A.M.**-Seminars «Im Team zum Konsens».

GFK Praxis-Transfertage

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

GFK-Praxistage*	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (17-PTP-4 bis 18-PTP-5)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Praxistag für Führungskräfte*	Auf der Basis der GFK erarbeiten Sie mit Hilfe von kollegialer Fallberatung persönliche Fallbeispiele mit Gleichgesinnten. (18-PTF-1)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK im Alltag mit Kindern	Lernen Sie, wie Sie einfühlsam mit Ihren Kindern ins Gespräch kommen und herausfordernde Situationen gemeinsam meistern. (18-PTK-1)	Ein Kurstag/290 CHF
GFK-Gefühls- und Bedürfniswortschatz einfach abrufen können	Erweitern Sie Ihren Gefühls- und Bedürfniswortschatz und speichern Sie diesen in Ihrem Gedächtnis ab. Das gibt Sicherheit im Gespräch. (17-PTG-1)	1 ½ Kurstage/ 430 CHF

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

Informationen und Anmeldung unter www.tcco.ch oder unter Tel. +41 (0)44 500 99 00

GFK Ent-wicklung Seminare

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

«Schon wieder!»	Glaubenssätze knacken: Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (17-ENTW-GK)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Jetzt komme ich mal dran!»	Kraftquellen anzapfen: Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Sicherheit in Gesprächen gewinnen. (18-ENTW-KA)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Ich könnte mir die Haare ausreissen!»	Beziehungen kitten: Hier lernen Sie, wie Sie bei Misserfolgen, jenseits von Ärger, Schuld und Scham, wieder handlungsfähig werden. (18-ENTW-BK)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*
«Das kann ich doch nicht sagen!»	Mutig wagen: Finden Sie einen authentischen Ausdruck für das, was in Ihnen lebendig ist. Überwinden Sie dabei Ängste und Vorstellungen, wie etwas sein sollte. (18-ENTW-MW)	2 Kurstage / 580 CHF/530 CHF*

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

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

15% Rabatt auf gesamten Lehrgang bis zum 17.9.17

Nächster Infoabend: 14. Sept. 2017



Im Team zum Konsens Systemisches Konsensieren	Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich. (17-TEAM-SK)	6 Kurstage / 1'740 CHF/1'640 CHF*
Entscheidungen im Kreis** 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*
Alle an einem Tisch** 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*
Miteinander Konflikte nutzen Restorative Circle	Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten. (18-TEAM-RC)	3 Kurstage / 870 CHF/820 CHF*

** 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 und Preise zum gesamten T.E.A.M.-Lehrgang siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter www.tcco.ch. Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

Unser Angebot für Unternehmen und Organisationen

Massgeschneiderte Firmenseminare

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

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

Teamentwicklung/Mediation

Bereichsübergreifende Zusammenarbeit im Unternehmen, Einführung von neuen Systemen und Prozessen, Umstrukturierungen oder gar Redimensionierungen – all das sind Herausforderungen im beruflichen Alltag, die neben der täglichen Arbeit bewältigt sein wollen.

Wir begleiten Teams, Abteilungen oder ganze Organisationen bei Change-Prozessen und Konfliktlösungen sowie in der strategischen Personalentwicklung. Die GFK ist das Fundament, welches ein respektvolles, einfühlsames und somit effektives Vorgehen gewährleistet.



Selbst erarbeitet -
leichter erinnert

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, Führungcoaching, 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, ressourcen- und prozessorientierte Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC, Toastmasters, beruflicher Background: pädagogische Kinder-Betreuung, Tourismus, Hotellerie, Skilehrerin, Zeichnerin EFZ ZFA.

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

Gabriele Lindemann (ohne Foto)

Anerkannte GFK-Trainerin, Business-Coach, Management-Beraterin, Partnerin für das Seminar «Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren» in Nürnberg, Moderatorin, Autorin und zertifizierte HerzKreis-Trainerin.

Übung macht den Meister:

Einmal im Monat auftanken mit der GFK. Melden Sie sich jetzt zu unseren Praxis-Transfer-Treffen an. Nur 199 CHF für 5 Übungsabende. **Mehr Infos unter www.tcco.ch**

Kursorganisation

Kursort für die öffentlichen Seminare

Institution Barbara Keller*, Berufsbildung, Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht ZH.

- Ab Zürich Hauptbahnhof alle 15 Minuten mit S6 oder S16 zum Bahnhof Küsnacht-Goldbach
- Fahrzeit 9 Minuten + 2 Minuten Fussweg
- am Wochenende Gratisparkplätze vorhanden
- Wegbeschreibung unter www.tcco.ch

Teilnehmerzahl

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

Arbeitsweise im Seminar

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

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 Lernprogramm im Einführungsseminar und Vertiefungs-Lehrgang.

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

Anerkennung

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

eduQa-Zertifizierung

The Coaching Company ist eduQa zertifiziert.

Kontaktadressen

The Coaching Company, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht
Büro: Goldbacherstrasse 12, CH 8700 Küsnacht
Tel. +41 (0)44 500 99 00, Fax +41 (0)44 500 99 01
E-Mail office@tcco.ch, Internet www.tcco.ch

Auszug aus dem Kleingedruckten

Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu 4 Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Seminar-kosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen, die auf www.tcco.ch eingesehen werden können und der Kursbestätigung beiliegen.

Daten für Infoabende, die aktuellsten Kursdaten sowie Detailbeschriebe für unsere Seminare finden Sie auf unserer Homepage www.tcco.ch

Impressum: »auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'700 Ex. **Redaktion:** The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. +41 (0)44 500 99 00 · **Chefredaktorin:** Vera.Heim@tcco.ch · **Redaktionell Mitarbeitende:** Susanne Ledergerber, Christa Wagner, Ula Trinkler · **Fotos:** Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia · **Layout:** Barbara Letalik · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

Anzeige

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

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



Anzeige

Sommer-Retreat

Begegnung mit dem Inneren Kind*

Nehmen Sie sich eine Auszeit für inneres Wachstum und Entwicklung. Gönnen Sie sich 5½ Tage Seelen-Wellness im schönen Baselbieter Jura. Persönlichkeitsarbeit nach Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales, Susan Skye u. a.

So. 15. – Fr. 20. Juli 2018 (So. ab 16 Uhr)

Seminar Hotel Wasserfallen, Reigoldswil

Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch
(unter Sommer-Retreat) oder Tel. 044 500 99 00

*Voraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training bei zert. TrainerIn



Seminar-Anmeldung (Details siehe Seite 7 bis 11 oder www.tcco.ch)

Bitte dieses Blatt ausgefüllt per Post oder Fax 044 500 99 01 übermitteln oder direkt online anmelden unter www.tcco.ch. Wenn nicht anders vermerkt, finden alle Seminare in Küsnacht ZH statt. **Bitte beachten Sie auch unsere Frühbuchungs-Rabatte***

GFK Einführungs-Seminare 2017/2018*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*
- 17-E-5** Do. 07.09. – Fr. 08.09.2017
- 17-E-6** Do. 02.11. – Fr. 03.11.2017
- 17-E-7** Sa. 09.12. – So. 10.12.2017
- 18-E-1** Do. 01.02. – Fr. 02.02.2018
- 18-E-2** Sa. 03.03. – So. 04.03.2018
- 18-E-3** Do. 31.05. – Fr. 01.06.2018
- 18-E-4** Sa. 07.07. – So. 08.07.2018

Wertschätzend führen ... 2017/2018*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*
- 17-WFWK-2** Do. 28.09. – Fr. 29.09.2017 + Mi. 25.10.2017
- 18-WFWK-1** Mi. 25.04. – Do. 26.04.2018 + Do. 17.05.2018

GFK Vertiefungs-Lehrgänge 2017/2018

- 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 19 (2016/2017 – Sa./So.)

- 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-MC** Do. 24.08. – Fr. 25.08.2017 (Modul C)
- 17-LG20-MD** Do. 26.10. – Fr. 27.10.2017 (Modul D)
- 17-LG20-ME** Do. 07.12. – Fr. 08.12.2017 (Modul E)
- 18-LG20-MF** Do. 18.01. – Fr. 19.01.2018 (Modul F)
- 18-LG20-MG** Do. 22.03. – Fr. 23.03.2018 (Modul G)

Lehrgang 21 (2017/2018 – Sa./So.)

- 17-LG21-MA** Sa. 30.09. – So. 01.10.2017 (Modul A)
- 17-LG21-MB** Sa. 02.12. – So. 03.12.2017 (Modul B)
- 18-LG21-MC** Sa. 27.01. – So. 28.01.2018 (Modul C)
- 18-LG21-MD** Sa. 14.04. – So. 15.04.2018 (Modul D)
- 18-LG21-ME** Sa. 23.06. – So. 24.06.2018 (Modul E)
- 18-LG21-MF** Sa. 25.08. – So. 26.08.2018 (Modul F)
- 18-LG21-MG** Sa. 27.10. – So. 28.10.2018 (Modul G)

Lehrgang 22 (2018/2019 – Do./Fr.)

- 18-LG22-MA** Do. 12.04. – Fr. 13.04.2018 (Modul A)
- 18-LG22-MB** Do. 05.07. – Fr. 06.07.2018 (Modul B)
- 18-LG22-MC** Do. 23.08. – Fr. 24.08.2018 (Modul C)
- 18-LG22-MD** Do. 25.10. – Fr. 26.10.2018 (Modul D)
- 18-LG22-ME** Do. 06.12. – Fr. 07.12.2018 (Modul E)

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

GFK Praxis-Transfertage 2017/2018

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 17-PTG-1** Mi. 06.09.2017 + Mi. 04.10.2017 (430 CHF)**
- 17-PTP-4** Sa. 23.09.2017
- 17-PTP-5** Fr. 01.12.2017
- 18-PTP-1** Sa. 20.01.2018
- 18-PTP-2** Mi. 21.03.2018
- 18-PTP-3** Fr. 08.06.2018
- 18-PTK-1** Sa. 09.06.2018
- 18-PTF-1** Mi. 04.07.2018
- 18-PTP-4** Sa. 22.09.2018
- 18-PTP-5** Fr. 30.11.2018

**Seminardauer: 1½ Tage

ENT-wicklung Seminare 2017 - 2019*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF*
- 17- ENTW-GK** Do. 14. – Fr. 15.09.2017
- 18- ENTW-KA** Do. 08. – Fr. 09.02.2018
- 18- ENTW-BK** Do. 27. – Fr. 28.06.2018
- 18- ENTW-MW** Do. 20. – Fr. 21.09.2018
- 19- ENTW-GK** Do. 07. – Fr. 08.02.2019

TCCO-Sommer-Retreat 2018*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training)
- 18-SO-IK** So. 15. – Fr. 20.07.2018 (5½ Tage/1'390 CHF/1'190 CHF* zzgl. Kost/Logis)

Seminar «Schuld und Scham» mit Liv Larsson 2017

- Anmeldung** für ein 2¼-tägiges Training (siehe Inserat Seite 5 oder unter www.tcco.ch)
- 17-Liv-A** Fr. 01.09.2017/80 CHF/19.00-21.30 Uhr
- 17-Liv-R** Fr. 01.09. – So. 03.09.2017 680 CHF/2¼ Tage (Warteliste)

T.E.A.M – Team Entscheide Alle Miteinander 2017/18

- Anmeldung** für Einzelmodule
- 17-TEAM-VM**** Do. 21.09. – Fr. 22.09.2017 + Mi. 01.11.2017 (3 Tage) 870 CHF/820 CHF*
- 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 und gesamter Lehrgang siehe www.tcco.ch/Inserat Seite 9)

**Voraussetzung: GFK-Einführung und Module A und C

* Frühbuchungs-Rabatte bis 4 Monate vor Seminarbeginn

Weitere Seminardaten siehe unter www.tcco.ch

Firma

Anrede Herr Frau

Vorname

Name

Auszug aus dem Kleingedruckten: Bei Rückzug der Anmeldung wird bis zu vier Wochen vor dem ersten Seminar eine Umtriebsgebühr von 100 CHF, bis zu 2 Wochen vorher 50 % und danach 100 % der Seminarkosten verrechnet. Falls ein(e) Ersatzteilnehmer(in) gestellt wird, fallen diese Kosten weg. Ferner gelten die Allgemeinen Seminarbedingungen. Diese sind unter www.tcco.ch einsehbar und werden der Kursbestätigung beigelegt.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift