

BEI DIR BLEIBEN

Klar sprechen, Grenzen setzen, schwierige Gespräche vorbereiten – mit Präsenz statt Anpassung

Du kennst diesen Moment.

Ein Gespräch läuft in eine Richtung, die sich nicht stimmig anfühlt. Du weisst innerlich, was Du sagen möchtest – aber sprichst es trotzdem nicht aus. Nachher sitzt Du da mit diesem leisen Gefühl: «Wer war das gerade eigentlich?»

Das ist kein Charakterfehler. Es ist ein Muster – und es hat einmal einen guten Sinn ergeben.

People Pleasing entsteht nicht aus Schwäche. Es entsteht aus Klugheit, aus Fürsorge, aus dem tiefen Wunsch nach Verbindung. Nur: Mit der Zeit kostet es. Es kostet Klarheit, Energie, manchmal die eigene Stimme.

In diesem Seminar gehst Du diesem Verhalten auf den Grund – ohne Dir selbst Vorwürfe zu machen, sondern mit echtem Interesse daran, wie es entstanden ist. Und Du übst konkret, wie Du auch in anspruchsvollen Momenten bei Dir bleibst.

Was Dich erwartet

An diesen zwei Tagen verstehst Du, warum Du in bestimmten Situationen immer wieder Verantwortung übernimmst, obwohl Du sie eigentlich nicht tragen möchtest. Du erkennst, welche Bedürfnisse hinter Deinem Ja stehen – und was dabei oft zu kurz kommt.

Du lernst, in anspruchsvollen Momenten bei Dir zu bleiben: wenn jemand enttäuscht ist, Druck macht oder mehr von Dir erwartet, als Du geben kannst.

Du arbeitest mit einer konkreten Situation aus Deinem eigenen Alltag. Du gewinnst Klarheit darüber, was Dir wichtig ist, findest Worte, die wirklich zu Dir passen – und gehst mit einem konkreten nächsten Schritt nach Hause.

Das nachfolgende Online-Integrations-Coaching gibt Dir Raum, das Erlebte zu verankern und offene Fragen in Ruhe zu bearbeiten.

Für wen

Für Menschen, die im Beruf und privat viel Verantwortung tragen und merken, dass Anpassung ihren Preis hat. Sie sagen selten offen, was sie eigentlich denken – aus Rücksicht auf die Beziehung.

Du musst keine Vorerfahrung mit GFK mitbringen. Du musst nur bereit sein, Dich auf Dich selbst einzulassen.

Daten und Investition

2 Tage Präsenzseminar inkl. Online-Integrations-Coaching (90 Min.)
Seminarhuus am Goldbach, Goldbacherstrasse 20, 8700 Küsnacht (Zürich)

Sa. 07. – So. 08. November 2026

Investition: CHF 990 (Einführungspreis)
Inbegriffen: Zwei Seminartage inkl. Pausenverpflegung und Seminarunterlagen sowie das (Online-) Integrations-Coaching (90 Min.)

Gruppengrösse

Das Seminar findet mit 8–12 Personen statt. Die kleine Gruppengrösse ist bewusst gewählt – sie schafft Vertrauen, Tiefe und echten Austausch.

Voraussetzungen

Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und offen mit sich und anderen ins Gespräch zu gehen.

Wer leitet das Seminar?

Vera Heim ist Ausbilderin mit eidg. Fachausweis und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in Führungs- und Teamentwicklung und begleitet Menschen auf dem Weg, klar zu führen – ohne hart zu werden. Sie ist Geschäftsführerin von The Coaching Company und Co-Autorin von vier Büchern zur Gewaltfreien Kommunikation.

Oft gestellte Fragen

Ich würde mich nicht als People Pleaser bezeichnen. Bin ich trotzdem richtig?

Nicht alle, die teilnehmen, erkennen sich im Begriff People Pleasing wieder. Vielleicht übernimmst Du oft Verantwortung. Vielleicht fällt es Dir schwer, andere zu enttäuschen. Vielleicht sagst Du Ja, obwohl ein Teil von Dir Nein meint. Wenn Du lernen möchtest, klarer für Dich einzustehen und dabei verbunden zu bleiben, bist Du hier richtig.

Ist das ein therapeutisches Seminar?

Nein. Dieses Seminar ist ein Weiterbildungsangebot für Menschen, die in ihrem Berufs- und Lebensalltag klarer handeln möchten. Wir arbeiten mit aktuellen Situationen und konkreten Herausforderungen. Persönliche Beispiele sind willkommen. Das Seminar ist kein Ersatz für eine Therapie.

Muss ich persönliche Dinge vor der Gruppe erzählen?

Nein. Du entscheidest jederzeit selbst, was Du teilen möchtest und was nicht. Wenn Dich etwas bewegt, bist Du herzlich eingeladen, es einzubringen. Ebenso selbstverständlich ist es, wenn Du etwas nicht teilen möchtest. Viele Übungen finden ausserdem in Einzelarbeit oder zu zweit statt.

Brauche ich Vorerfahrung mit GFK?

Nein. Die Grundhaltung der Gewaltfreien Kommunikation wird im Seminar eingeführt - praxisnah und ohne Fachsprache. Was Du mitbringen musst, ist einzig die Bereitschaft, Dich auf Dich selbst einzulassen.

An wen richtet sich das Seminar?

An Menschen im Beruf und privat, die viel Verantwortung tragen und merken, dass Anpassung ihren Preis hat – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Branche. Der Wunsch, klar zu sein, ohne die Verbindung zu verlieren, ist sehr menschlich.

Ich kenne mich eigentlich gut – brauche ich das wirklich?

Viele Teilnehmende verstehen ihre Muster bereits sehr gut. Die Herausforderung beginnt oft erst in dem Moment, in dem jemand enttäuscht ist, Druck macht oder Erwartungen an sie richtet. Genau dort setzen wir an.

Was, wenn mich ein Thema stärker berührt als erwartet?

Das kann vorkommen. Vera leitet das Seminar mit langjähriger Erfahrung und einem klaren Gespür für die Gruppe. Du entscheidest selbst, wie viel Du einbringen möchtest. Und wenn Du merkst, dass Du individuelle Begleitung möchtest, ist das Integrations-Coaching ein guter nächster Schritt.

Administratives

Bei Dir bleiben – 2 Tage Präsenzseminar inkl. Online-Integrations-Coaching (90 Min.)

Ort: Seminarhuus am Goldbach, Goldbacherstrasse 20, 8700 Küsnacht (Zürich)

Trainingszeiten: 1. Tag: 09:00–17:30 Uhr / 2. Tag: 09:00–17:15 Uhr

Investition: 990 CHF inkl. Online-Integrations-Coaching (90 Min.)

Anreise: Ab Zürich HB alle 15 Min. mit S6 oder S16 bis Küsnacht-Goldbach. Fahrzeit 9 Min.
+ 5 Min. Fussweg. 2 Gratisparkplätze. Wegbeschreibung: www.tcco.ch

Rücktrittsvereinbarung

Bei Rücktritt bis zu vier Wochen vor Seminarbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungspauschale von 100 CHF. Danach berechnen wir 50% der Seminarkosten und ab 14 Tagen vorher wird der volle Betrag fällig. Kann eine Ersatzperson gestellt werden, entfallen diese Kosten.

Es gelten die allgemeinen Seminarbedingungen der The Coaching Company GmbH. Einsehbar unter www.tcco.ch

Anmeldetalon

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

☐ 26-BDB-2 Sa. 07. – So. 08. November 2026 / 990 CHF

Herr / Frau, Name / Vorname:

Firma:

Telefon:

E-Mail:

Funktion / Abteilung:

Strasse / Postfach:

PLZ / Ort:

Datum / Unterschrift:

Anmeldung per E-Mail, Post oder Online: The Coaching Company, Vera Heim, In der Teien 6, 8700 Küsnacht ZH
office@tcco.ch · www.tcco.ch · Tel. +41 44 500 99 00