

Liebe Leserinnen und Leser,



warum trauen sich Menschen manchmal nicht, Dinge offen anzusprechen? Zum Beispiel wenn der Kollege mit Salatresten zwischen den Zähnen spricht? Weshalb schonen wir Menschen vor unangenehmen Gefühlen? Was hat das mit dem Verlust der Augenhöhe zu tun?

In dieser Ausgabe gehen wir solchen Fragen auf den Grund. Wir zeigen Ihnen,

wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) offen und echt sein können, ohne Angst haben zu müssen, andere zu verletzen. Damit das gelingen kann, braucht es vor allem eines: Die Bereitschaft, das eigene Denken und Handeln unter die Lupe zu nehmen, und ein Bewusstsein darüber zu entwickeln, wie man anderen Menschen begegnen will. Kommen Sie mit auf eine spannende Entdeckungsreise und erfahren Sie, wie Sie innerlich frei werden können, heikle Dinge anzusprechen.

Vera Heim

T C C O - M A G A Z I N
Ausgabe No.15 / Januar 2017
Auflage 7'700

» Schluss mit «um den heißen Brei reden»

Authentisch für sich einstehen

Kennen Sie das unangenehme Gefühl, wenn man sich in Rechtfertigungen verstrickt, anstatt klar zu sagen, was Sache ist? Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) können wir dem Gegenüber eine aufrichtige Begründung übermitteln, ohne uns zu rechtfertigen. Erfahren Sie mehr dazu in diesem Artikel.

Als Marianne die Inbox ihres E-Mail-Programms checkt, sieht sie als Absender ihre ehemalige Arbeitskollegin Claudia. Ein unangenehmes Gefühl beschleicht sie, da sie sich nicht wirklich um den Kontakt mit dieser früheren Teamkollegin reisst. Doch auch in dieser Nachricht bemüht sich Claudia hartnäckig um eine Verabredung nach Feierabend. Muss das sein? Die letzten drei Male konnte sich Marianne mit einem vollen Terminkalender herausreden. Aber auf die Dauer wird das anstrengend und unglauwürdig. Am liebsten würde sie ihr sagen, dass sie kein Interesse an gemeinsamen Treffen hat. Aber das wäre dann doch etwas heftig. Sie möchte Claudia auch nicht verletzen.

Die Angst andere zu verletzen, verführt zu Ausreden und Notlügen

Weil Marianne keine Lust hat, immer wieder nach Ausreden zu suchen, entscheidet sie sich für eine innere Klärung mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Sie möchte offen und ehrlich

mit sich selber sein, bevor sie mit Claudia Kontakt aufnimmt.

In einem GFK-Vertiefungskurs bei The Coaching Company hat sie gelernt, dass das Erkennen der eigenen Gedanken ein wichtiger Schlüssel zur inneren Klarheit ist. Auf einem Stück Papier hält Marianne unzensuriert ihre Gedanken fest: «Gibt Claudia denn nie auf? Merkt sie nicht, dass ich keine Zeit für sie habe? Ich weiss schon jetzt nicht, wie ich meine Freundschaften neben all der Arbeit pflegen soll. Jetzt erwartet sie von mir, dass ich mit ihr auch noch Zeit verbringe ...»

Wie sie diese Zeilen für sich entschlüsselt, lesen Sie auf Seite 4.



Echt statt nett sein, aber wie?

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie die Themen

- Schluss mit «um den heißen Brei reden» 1
- Vom Müssen zum Wollen 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...? 3
- Schluss mit «um den heißen Brei reden» (Fortsetzung) 4
- Schonen oder Begegnung auf Augenhöhe?
- Schonen oder Begegnung auf Augenhöhe? (Fortsetzung) 5
- auf-gelesen
- Nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht ZH 7
- GFK Einführungs-Seminare Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren
- GFK Vertiefungs-Lehrgang 8
- GFK Praxis-Transfertage 9
- GFK Themen-Seminare T.E.A.M. – Team Entscheide Alle Miteinander
- Angebote für Unternehmen Das Trainerinnen-Team 10
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

» Vom Müssen zum Wollen

Im Wollen liegt die Freiheit

Sind Sie mit allen Ihren Pflichten und Zwängen manchmal auch Ihr eigener Gefangener? «Ich muss noch dies, sollte noch das ...» Mit diesem Denken möchten wir uns zu Taten anspornen. Oft erreichen wir jedoch das Gegenteil. Nehmen Sie Ihr eigenes «Müssen» unter die Lupe und erleben Sie mit unseren drei Tipps mehr Freiheit in Ihrem Handeln.

1. Betrachten Sie die Situation mit Abstand:

Nehmen Sie Abstand von der Situation und fragen Sie sich: «Muss ich X wirklich tun? Zwingt mich jemand dazu?» Oft werden Sie entdecken, dass Sie sich

den Druck selber auferlegen. Entlarven Sie Ihre inneren Stimmen als eine mentale Programmierung.

2. Formulieren Sie Ihr Müssen in das Gegenteil um:

So wird aus einem «Ich muss noch einkaufen gehen» ein «Ich muss *nicht* einkaufen gehen.» Oder aus: «Ich muss die Kinder ins Bett bringen» ein «Ich muss die Kinder *nicht* ins Bett bringen». Geben Sie sich die Erlaubnis etwas nicht zu tun. Wenn Sie nun spüren, dass Sie die Folgen der Nicht-Formulierung stressen, gibt es vermutlich einen guten Grund, weshalb Sie einkaufen oder die Kinder ins Bett bringen wollen. Aus dem «Müssen» wird ein «Wollen».

3. Welche Bedürfnisse erfüllen Sie sich, wenn Sie etwas tun?

Wenn es Ihnen stinkt, das Sitzungsprotokoll schreiben zu müssen, überlegen Sie sich, welches Bedürfnis sich damit durch das Schreiben erfüllt. Wenn Sie herausfinden, dass es Ihnen um Verlässlichkeit geht und Sie zur Orientierung beitragen möchten, entsteht ein neuer Blick auf das Protokoll. Erfüllte Bedürfnisse geben Ihrer Tätigkeit einen Sinn.

Bringen Sie mit diesen Tipps mehr Freiheit in Ihr Leben und entscheiden Sie sich für's «Wollen».

Susanne Ledergerber

» Der aktuelle Coaching-Fall

Manche Entscheide brauchen mehr als Zahlen, Daten, Fakten

Wenn im Leben wichtige Entscheidungen anstehen, hadern und zögern wir oft, weil es uns an innerer Klarheit fehlt. Diese erhalten wir, wenn nicht nur der Kopf, sondern auch das Herz in den Entscheidungsprozess einbezogen wird.

Beno steht vor einem Rätsel. Er hatte sich für seinen «Traumjob» mit viel Prestige und Ansehen beworben und durchlief mehrere Assessments, die ihm alles abverlangten. Die letzten Wochen waren für ihn und seine Familie geprägt von Hoffen und Bangen. Endlich steht fest, er bekommt den Job. Er müsste nur noch zusagen. Doch Beno zögert und verspürt inneren Widerstand. Zusammen mit seiner Coachin will er dieses Rätsel lösen.

Manchmal bleibt das Offensichtliche unsichtbar

«Ich verstehe das nicht! Sämtliche Fakten sprechen für den Job. Genau darauf habe ich jahrelang gewartet. Ich kann meine Fähigkeiten einsetzen und ich kann endlich die Verantwortung übernehmen, die ich mir wünsche» berichtet er. Die Coachin fasst zusammen: «Das hört sich nach dem perfekten Job an...» Beno schaut sie nachdenklich an: «Ja, das ist so und ich müsste doch jetzt

von Herzen Ja sagen können?!» Die Coachin forscht: «Sträubt sich ein Teil von Ihnen gegen die Zusage?» Beno: «Ja, seit das Jobangebot auf dem Tisch liegt, bin ich hin- und hergerissen.» Die Coachin mutmasst: «Könnte es sein, dass Ihr Kopf weiss, was er will, aber das Herz auch noch was zu sagen hat?» Beno nickt.

Es kommt auf eine Balance von Verstand und Herz an

Sie bittet Beno mit seinem Herzen Kontakt aufzunehmen, das offenbar Zweifel hegt und fragt: «Wie geht es Ihrem Herzen?» Nach einem Moment der Stille sagt Beno erstaunt: «Es hat Angst.» «Forschen Sie weiter» ermutigt ihn die Coachin. «Wofür setzt sich diese Angst ein? Was möchte sie Ihnen Wichtiges zeigen?» Beno folgt der Aufforderung: «Ich habe Angst, dass mich dieser Job so in Anspruch nimmt, dass meine Familie darunter leiden könnte.» «Wie schlimm wäre das auf einer Skala von eins bis zehn?» «Zehn» antwortet Beno. Die Coachin fragt weiter: «Was ist denn so schlimm daran?» «Ich würde kaum mehr mitbekommen, wie meine Tochter aufwächst.» Die Coachin hakt nach: «Es ist also Ihr Wunsch, teil zu haben an der Entwicklung Ihres

Kindes? Und die Sorge darum hindert Sie im Moment, sich von Herzen für den Job zu entscheiden?» Beno antwortet mit einem klaren «Ja» und fährt weiter: «Die Stelle erfordert viel Präsenzzeit. So, dass ich meiner Rolle als Vater nicht mehr gerecht werden könnte. Auf jeden Fall nicht so, wie ich es mir wünsche.» Die Coachin will wissen, welches Fazit Beno für sich zieht. «Ich habe mich sehr vom Glanz des Jobs leiten lassen und die langfristigen familiären und sozialen Konsequenzen dieser Entscheidung ausgeblendet. Mein Entscheid, dass ich den Job nicht annehme, steht nun fest.»

Susanne Ledergerber

Anzeige



Neues Buch von **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 Madlaina Pua, Heimleiterin vom Alters- und Pflegeheim Allmendhof, Männedorf ZH



Madlaina Pua,
Heimleiterin
Alters- und
Pflegeheim
Allmendhof,
Männedorf ZH

Weshalb reagieren viele Menschen so empfindlich auf ein kritisches Feedback?

Oft wird Kritik als Angriff oder Abwertung empfunden. Ferner sind Menschen unterschiedlich sensibel. Ich glaube, der Grund dafür liegt in den Prägungen der ersten Kindsjahre und der Kultur, in der man aufwächst. Diese

Prägungen hinterlassen Spuren und werden im zwischenmenschlichen Kommunikations-Verhalten sichtbar.

Worauf achten Sie, wenn Sie ein kritisches Feedback geben?

Ich baue generell eine wertschätzende Basis mit meinen Mitarbeitenden auf. Dabei ist mir wichtig zu vermitteln, was das Ziel des Feedbacks ist. Nämlich eine Fehlerkultur zu leben, welche positive und negative Feedbacks als Chance und Möglichkeit zur Weiterentwicklung beinhaltet. Das ist auch das gesamtbetriebliche Ziel. Damit diese Botschaft ankommt, braucht es im Gespräch echte Empathie, Präsenz, Aufrichtigkeit, Klarheit und eine Haltung von Gleichwertigkeit und Wertschätzung.

Was tun Sie, wenn Mitarbeitende Kritik als Angriff auffassen?

Ich rede mit ihnen und versuche herauszufinden, weshalb sie so reagieren. Das setzt voraus, dass ich sie abhole, ihnen zeige, dass ich begreife, worum es ihnen geht. Um diese Feedbackkultur zu etablieren, thematisiere ich das Thema «Feedback» an Sitzungen, Info-Veranstaltungen und Workshops bis hin zu Seminaren in GFK. Und last but not least bin ich mir meiner Vorbildfunktion bewusst. Wie ich reagiere, wenn ich kritisiert werde, hat für die Mitarbeitenden Signalwirkung. Also frage ich mich immer wieder: Wie gehe ich damit um? Was mache ich daraus?

Danke für das Gespräch.

Susanne Ledergerber



Erleichterung folgt oft ...

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Nach einer Druckphase, in der Stress bewältigt werden musste, stellt sich meist das Gefühl der Erleichterung ein. Je grösser die Anspannung, desto grösser die Erleichterung. Oft wird das Gefühl durch physische Reaktionen wie Augen schliessen, aufatmen oder Tränen begleitet. Das erklärt, weshalb Sportler manchmal nach einer intensiven Leistung vor Erleichterung den Tränen nahe sind. Wann waren Sie das letzte Mal erleichtert? Wie hat Ihr Körper darauf reagiert?



... auf Stress und Anspannung.

» Wussten Sie schon, ...?

... dass Sie durch tägliche Meditation während einer Woche Ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) enorm stärken? In einer Studie haben 80 Probanden täglich meditiert. Nach dieser Meditations-Woche war ihr Stresshormonspiegel im Blut geringer als bei der Vergleichsgruppe, die während dieser Zeit lediglich Entspannungsübungen gemacht hat. Erfreulicherweise stieg bei den Meditierenden auch die Immunabwehr signifikant an.



Austausch und gemeinsame Reflexion unterstützen kurzweiliges Lernen.

» Schluss mit «um den heissen Brei reden»

Authentisch für sich einstehen – Fortsetzung von Seite 1

Marianne schaut auf ihr Gedankenkarussell auf dem Papier. Sie merkt, dass sie in Claudias Anfrage eine Forderung hört.

Forderungen entziehen jedem Handeln die Freude

Bei dem Gedanken, sich mit Claudia treffen zu *müssen*, wird es ihr ganz eng und sie kommt in den Kontakt mit ihrer Sehnsucht, aus freien Stücken und aus Freude mit Menschen zusammen sein zu wollen. Kein Wunder hat sie um Ausreden gerungen und bisher um den heissen Brei geredet. Denn eine gehörte Forderung duldet kein Nein. Und wenn man eine Forderung dennoch ablehnt, fühlt man sich meistens noch schuldig, dass es dem anderen schlecht geht. Marianne dämert es: Sie hat sich in gut bekannte moralische Konzepte verstrickt, die wie ein automatisches Computerprogramm im Unbewussten ablaufen.

Wir haben die Wahl, eine Forderung oder eine Bitte zu hören

Nun erkennt sie, dass es ihre Wahl ist, ob sie eine Forderung oder Bitte hört. Und sie selber würde auch nicht wollen, dass Menschen aus einem Pflichtgefühl heraus mit ihr Zeit verbringen. Sie merkt, wie sie sich entspannt und inneren Freiraum bekommt. «Wow, das ging tiefer als ich vermutet hatte...» murmelt Marianne vor sich hin. Doch die Entdeckungsreise gefällt ihr und sie schaut noch einmal auf das Papier. Gibt es noch andere Aussagen, die wichtige Hinweise bergen?

Ihr fällt auf, dass der Faktor Zeit mehrmals erwähnt wird und dass «Freundschaften pflegen» ein Thema ist. Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen ist manchmal wirklich ein Kraftakt. Geschweige denn freundschaftliche Verbindungen aufrecht zu erhalten. Marianne sehnt sich nach einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit, Familie, Freizeit und Freundschaftskontakten. Sie macht sich Sorgen, dass mit zusätzlichen Bekanntschaften kein Raum für Regeneration bleibt. Marianne staunt – so viele wichtige Bedürfnisse!

Aufrichtiges Begründen statt Rechtfertigung bedeutet, selbstverantwortlich für eigene Bedürfnisse einzustehen

Marianne merkt, dass sie sich vor Claudia nicht zu rechtfertigen braucht und ihr Nein aufrichtig begründen kann. Damit übernimmt Marianne Selbstverantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden. Sie beschliesst, mit Claudia zu telefonieren und ihr mitzuteilen, wie sehr sie sich wünscht, in einer inneren Balance mit ihren Kräften zu bleiben, und dass sie deshalb zurzeit keine weiteren Kontakte pflegen möchte. Mit ihrem Nein sagt Marianne Ja zu den eigenen Bedürfnissen. Das Bewusstsein, dass sie im Gespräch für sich einsteht und nicht gegen Claudia ist, macht sie zuversichtlich, dass Claudia ihren Wunsch verstehen kann. Sollte es ihr trotzdem schwer fallen das zu hören, wird sie offen für das Gespräch bleiben können, ohne sich schuldig zu fühlen.

Vera Heim

» Schonen oder Begegnung auf Augenhöhe? – Das ist hier die Frage

Wie Sie unangenehme Dinge aufrichtig ansprechen können

Unangenehmes Parfüm, Körpergeruch, Salatreste zwischen den Zähnen oder Hosenladen offen ... Wegschauen oder ansprechen? Und wenn ansprechen, wie? Wie Sie unangenehme Dinge wertschätzend mitteilen können zeigt folgender Beitrag.

Robert arbeitet in der Pflege eng mit seiner Kollegin Monika zusammen. In der letzten Zeit fällt ihm auf, dass er in der Nähe von Monika unangenehmen Körpergeruch wahrnimmt. Zuerst dachte er, dass sich das wieder legt. Doch das scheint sich nicht zu bewahrheiten. Auf die Dauer scheint Luft anhalten keine Lösung zu sein. Zudem kann er beobachten, dass einige Kollegen hinter Monikas Rücken die Nase rümpfen und getuschelt wird. Er befürchtet, dass die Sache wortwörtlich dicke Luft ins Teamklima bringen könnte. Das möchte er nicht, weil er sich Offenheit im Team wünscht. Weshalb also nicht einfach ansprechen?

Beim Gedanken, mit Monika darüber zu sprechen, ist ihm unwohl. Es ist ihm peinlich und er spürt, dass sich ein Schamgefühl bei ihm breit macht. Körpergeruch ist ein sehr persönliches Thema und er will Monika nicht zu nahe treten.

Totschweigen ist Nährboden für die Gerüchteküche

Kirstin Neff, Professorin für Psychologie und Spezialistin für Selbstmitgefühl an der Universität in Austin (Texas) beschreibt Scham als die angeborene Sehnsucht geliebt zu werden. Kinder haben einen natürlichen Drang, von Erwachsenen geliebt zu werden. Nur so können sie überleben. Tun sie etwas, das ihre Zugehörigkeit oder die Liebe ihrer Bezugspersonen gefährden könnte, löst das unangenehme Schamgefühle aus. Im Verlauf unseres Lebens entwickeln wir dann oft viele Strategien, Scham zu vermeiden oder nicht mehr fühlen zu müssen. Wenn es aber gelingt, die «schöne Seite» dieses

Anzeige



Seminar-Tipp:

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

Das Seminar zum Buch «Erfolgsfaktor Menschlichkeit»
Das Tages-Workshop mit The Coaching Company

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Erleben und nutzen Sie
das Potenzial der Menschen in Ihrem Unternehmen

Führen Sie Gespräche wirksam, wertschätzend und handlungsorientiert.
Schaffen Sie mit einer klaren Sprache Raum für Eigenverantwortung,
Initiative und Handlungsfähigkeit.

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:
22.–23. März 2017 und 12. April 2017 oder
28.–29. September 2017 und 25. Oktober 2017

Mehr Infos siehe Seite 7 oder www.tcco.ch

unangenehmen Gefühls zu erkennen, ist Scham ein Schlüssel dazu, sich selber mit dem natürlichen Bedürfnis «geliebt zu werden» zu verbinden und das Menschliche in sich selbst zu erkennen. Eine solche Verbindung nimmt der Scham die zerstörerische Kraft.

Robert geht ein Licht auf: «Wenn ich etwas peinlich finde, versteckt sich oft Scham dahinter. Dann neige ich dazu, Menschen vor peinlichen Situationen bewahren zu wollen.» Damit tut er gleich zwei Dinge, die er eigentlich nicht möchte. Erstens: Er schont Monika und traut ihr unbewusst nicht zu, mit ihren unangenehmen Gefühlen umgehen zu können. Damit setzt er sich über sie und kommuniziert nicht mehr auf Augenhöhe mit ihr. Zweitens: Beim Gedanken an das Gespräch haben sich auch bei ihm Schamgefühle gezeigt. Wenn er das Thema nicht anspricht, weil er sich und Monika vor möglichen Schamgefühlen schützen möchte, werden die Gespräche hinter ihrem Rücken weiter laufen und das dient nicht dem Bedürfnis, wofür die Scham sich einsetzt: der Zugehörigkeit.

«Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt, beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.»

Khalil Gibran

Robert merkt, dass er nicht länger warten möchte mit dem Gespräch. Er ist zuversichtlich, dass er mit Hilfe der GFK



Die richtigen Worte zu finden verursacht oft Kopferbrechen. Die GFK hilft.

dieses heikle Thema auf Augenhöhe ansprechen kann. Für Robert ist es auch eine Form von Respekt, unangenehme Dinge zu thematisieren!

Als er mit Monika alleine in der Kaffeepause sitzt, sagt er zu ihr: «Monika, ich möchte gerne etwas Persönliches mit dir besprechen. Es fällt mir nicht leicht, weil es mir etwas unangenehm ist. Gleichzeitig liegt mir sehr viel daran, offen und aufrichtig miteinander umzugehen. Darf ich dir sagen, worum es mir geht?» Monika bekommt etwas Herzklopfen und erwidert: «Worum geht es denn?» Robert gibt sich einen Schubs: «Wenn ich mit dir zusammen Patienten betreue, nehme ich Körpergeruch wahr. Das ist mir in den letzten Wochen mehr-

fach aufgefallen und ich fühle mich unwohl dabei. Mir geht es um Leichtigkeit im Miteinander und ich möchte mich wohlfühlen bei der Zusammenarbeit. Wie geht es dir, wenn ich das sage?» Monika antwortet darauf betroffen: «Das ist mir jetzt schon peinlich und ich schäme mich dafür. Gleichzeitig bin ich echt froh, sagst du mir das. Ich möchte nicht, dass Menschen mir deshalb aus dem Weg gehen. Ich werde vermehrt darauf achten. Danke, dass du so offen mit mir bist.» Robert ist erleichtert: «Mir fällt ein Stein vom Herzen, dass es so ankam, wie ich es gemeint habe. Das war mir sehr wichtig.»

Vera Heim

» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt: «Wut, Schuld und Scham- Drei Seiten der gleichen Medaille»



Haben Sie sich heute schon geschämt? Falls nicht, ist dies bedauerlich. Das Buch von Liv Larsson deckt auf, welche lebendige Kraft hinter Schamgefühlen stecken kann, wenn wir ihr erlauben, sich zu zeigen.

Wut, Schuld und Scham liegt ein (ver)-urteilendes Denken zugrunde, welches «richtig» von «falsch» unterscheidet. Dies ist die Gemeinsamkeit – oder eben die Medaille – der drei «Wolfsgefühle».

Larsson widmet den Dominanzmythen, welche unser Denken prägen, ein eigenes Kapitel. Schuld und Scham sind ungeheuer wirksame Mittel, um Machtverhältnisse zu erhalten. Gleichzeitig sind sie deren Achillesferse. Indem wir die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter Schuld und Scham verborgen sind, aufdecken, können wir die Macht zurückerobern.

Bereits bei der ersten Übung im Buch wurde mir bewusst, wie gekonnt ich Scham verdränge. Mir fiel keine Situation ein, die Scham bei mir hervorruft. Mittlerweile kenne ich den Unterschied zwischen «roter» und «weisser» Scham, entschlüssle

mit Hilfe des «Bedürfniskompasses» wie ich mich verhalten muss, um Scham zu vermeiden und spiele täglich «Scham-bingo». Die Scham heute wieder fühlen zu können, ist für mich persönlich das Geschenk dieses Buches.

Ein empfehlenswertes Buch mit zahlreichen Beispielen und Übungen für den Praxistransfer.

Susanne Enz

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.
Mehr Infos und Anmeldung
unter www.tcco.ch

NEU: Erstmals in der Schweiz mit einer Grossveranstaltung



» Nach Feierabend

Weg vom Rechtfertigen, zurück in die eigene Mitte!

Gerade in Beziehungen fällt es manchmal schwer, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen. Aus Angst, bei den Liebsten auf Widerstand zu stossen, wird gerne argumentiert. Wie schnell verheddert man sich da im Rechtfertigen. Doch das trägt selten zu Verständnis bei. Wie es auch anders geht, zeigt folgendes Beispiel.

Sophie möchte unbedingt an einem Wochenendseminar eines renommierten Neurologen teilnehmen. Ihre Euphorie wird jedoch gebremst, als sie an ihren Mann Jürg denkt. Sie befürchtet, dass er wenig Verständnis für ihre Abwesenheit aufbringen wird, weil er die Zeit mit ihr verbringen möchte. In Gedanken hört sie sich schon rechtfertigen: «Er ist einer der besten Hirnforscher der Welt, der das erste Mal in die Schweiz kommt. Ich kann ja auch nichts dafür, dass das Seminar am Wochenende stattfindet. Alle meine Kolleginnen gehen auch!» Vor ihrem inneren Auge sieht sie, wie ein Streit entbrennt.

Sie stoppt ihr Gedankenkarussell und entscheidet sich, die Angelegenheit zuerst in Ruhe zu reflektieren. Sophie fragt sich, was sie motiviert, sich zu rechtfertigen. Sie wünscht sich Verständnis für ihre Pläne. Gleichzeitig hat sie Angst, dass ihr Partner sauer auf sie sein könnte, wenn sie das Seminar besucht. Das will sie auf keinen Fall. Sie realisiert, dass sie gerade dabei ist, Verantwortung für die Gefühle ihres Mannes zu übernehmen. Kein Wunder wird es ihr da ganz eng. Mit der Rechtfertigung möchte sie sich vor Schuldgefühlen schützen.



Des einen Freud, des anderen Leid – Alles eine Frage der Bedürfnisse.

Diese Erkenntnis berührt Sophie tief. Ihr wird bewusst, wie sehr sie sich Vertrauen und Sicherheit in Beziehungen wünscht. Verbindungen, in denen man auch mal unterschiedlicher Meinung sein darf und in denen es Platz für unangenehme Gefühle hat, ohne dass die Beziehung auf dem Spiel steht.

«Wenn ich meine, dass die Reaktion meines Gegenübers das Problem ist, dann lege ich meine Sicherheit in die Hände des Gegenübers.»

Marshall Rosenberg

Sophie sagt sich: «Natürlich darf Jürg frustriert oder traurig sein, wenn sein Bedürfnis nach Gemeinschaft nicht erfüllt wird. Und es ist ok, dass ich mich hin- und hergerissen fühle, weil mir viel am Lernen liegt und ich mir gleichzeitig auch Gemeinschaft wünsche.» Nachdem sich Sophie diese Überlegungen gemacht hat bemerkt sie, wie die ganze Anspannung und Unlust auf das bevorstehende

Gespräch abfließt. Sie fühlt sich in ihrer Mitte und offen für den Dialog.

Sie teilt Jürg mit, dass sie gerne zum Seminar gehen würde und welche Bedürfnisse sie sich damit erfüllt. Dann möchte sie von ihm wissen, wie es ihm damit geht. Als Jürg mit «Kann ich ja alles verstehen, aber weshalb schon wieder an einem Wochenende?» reagiert, kann Sophie ohne schlechtes Gewissen zuhören und es gelingt ihr, in der Aussage eine Liebeserklärung zu hören. Und statt wie früher im Streit auseinander zu gehen, endete das Gespräch mit der Planung von gemeinsamen Wochenenden.

Wenn es gelingt, Gefühle als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse zu sehen und wir uns von dem Gedanken befreien, Schuld an den Gefühlen anderer zu sein, brauchen wir keine Rechtfertigung mehr. Das schafft Raum für verbindende Gespräche.

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. 3. – Sa. 4. März 2017
in Küsnacht ZH**

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch

(Seminare für Herzkreis-
training) 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.



Lachen macht das Lernen leicht.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF/530 CHF* (Anmelde-Code 17-E-1 bis 17-E-7)
* 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.



Führungskräfte im Austausch.

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-1 und 17-WFWK-2)
*Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe Seite 12.

Anzeige

Sei nicht nett, sei echt!

Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Möchten Sie wissen, wie Sie Probleme offen und ehrlich ansprechen, ohne zu verletzen? Dann melden Sie sich jetzt an!

Do. 2. Februar 2017

Mi. 5. Juli 2017

Mi. 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

Neu überarbeitete 3. Auflage!

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

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

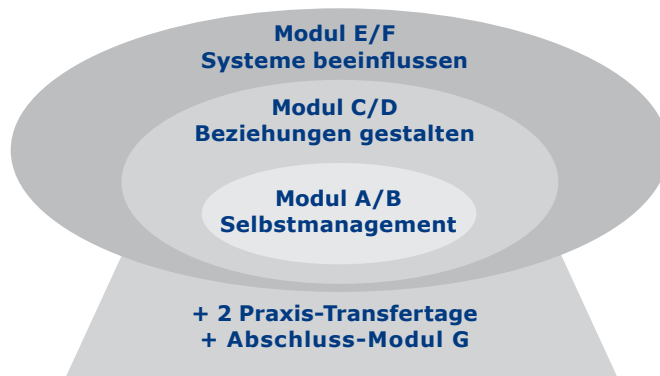
Überall im Buchhandel oder unter www.tcco.ch

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.

TOP 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 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 Lernprogramm. 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)

GFK-Praxistage*	Üben an eigenen Fallbeispielen ermöglicht den direkten Alltagstransfer. (17-PTP-1 bis 17-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. (17-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. (17-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
Praxis-Transfer-Treffen	Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainingstreffen. (Daten und Anmeldung siehe www.tcco.ch)	1 Semester = 5 Abende à 2 ½ Std./199 CHF

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

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

GFK Themen-Seminare

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

Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit	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*
Versöhnungsarbeit mit der GFK	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*
Blockaden lösen mit der GFK	Kommen Sie eigenen blockierenden Überzeugungen auf die Schliche und transformieren Sie diese in eine kraftvolle Energie. (17-THEM-BL)	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

Nächster Infoabend: 6. April 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.



Lernen in entspanntem Ambiente.

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.

* **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)

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, 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 · Fotos: Janna Weber, Susanne Ledergerber, Vera Heim, Fotolia · Layout: Dagmar Lössl · **Copyright:** Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.



Anzeige

Selbstfürsorge und Persönlichkeitsentwicklung

Gewaltfreie Kommunikation Themen-Seminare:



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

Diese Seminare bauen auf mindestens 4 Tagen GFK-Vorkenntnissen auf.

Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch



Anzeige

Sommer-Retreat

Begegnung mit dem Inneren Kind*

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

So. 16. – Fr. 21. Juli 2017 (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*

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungs-Seminar à 580 CHF/530 CHF*
- 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
- 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

Wertschätzend führen ... 2017*

- Anmeldung** für ein 3-tägiges Führungs-Seminar à 1'290 CHF/1'240 CHF*
- 17-WFWK-1** Mi. 22.03. – Do. 23.03.2017 + Mi. 12.04.2017
- 17-WFWK-2** Do. 28.09. – Fr. 29.09.2017 + Mi. 25.10.2017

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 18 (2016/2017 – Do./Fr.)

- 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.)

- 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)
- 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)

Weitere Seminaraten siehe unter www.tcco.ch

- 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)

GFK Praxis-Transfertage 2017

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
 - 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
 - 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
- **Seminardauer: 1½ Tage

GFK Themen-Seminare 2017*

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 4 Tage GFK-Training) à jeweils 580 CHF/530 CHF*
- 17-THEM-SE** Do. 02.02. – Fr. 03.02.2017
- 17-THEM-VA** Do. 11.05. – Fr. 12.05.2017
- 17-THEM-BL** Do. 14.09. – Fr. 15.09.2017

HerzKreis-Training 2017

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

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)

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

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.
***Frühbuchungs-Rabatt siehe Homepage.

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

Strasse, Hausnummer

Firma

PLZ/Ort

Anrede Herr Frau

Telefon G: P:

Vorname

e-mail

Name

Datum/Unterschrift

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.