

Liebe Leserinnen und Leser,



In unserer neuesten Sommerausgabe von >> **auf-gespürt** richten wir den Fokus auf den ersten Schritt von Marshall Rosenbergs «Vier-Schritte-Modell» der Gewaltfreien Kommunikation. Entdecken Sie gemeinsam mit uns die Kunst des wertfreien Beobachtens. Kommen Sie versteckten Vorwürfen in der Sprache auf die Schliche und lernen Sie,

wie Sie sich von unnötigem Ärger befreien. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie wertschätzen können ohne andere zu bewerten und wie Sie dadurch nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen. Und wenn wir schon beim Beobachten sind, dann werfen Sie auch gleich noch einen Blick auf Ihr Herz. Wie können Sie Ihrem Herzen nachhaltig Sorge tragen? Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Vera Heim

TCCO-MAGAZIN 02/2011
Auflage 7'000

>> Auf der Palme? Miese Aussichten auf eine gelungene Gesprächsführung

Wie Sie wieder auf den Boden der Tatsachen kommen.

Wenn wir in unseren Business-Seminaren die Frage stellen, was eine gute Kommunikation im Berufsalltag ausmacht, hören wir oft die Antwort, dass sie sachlich sein soll. Nur, was heisst sachlich? Sind wir sachlich, wenn wir dem Mitarbeitenden sagen, er habe eine Sitzung unprofessionell geleitet? Oder dass er schon wieder eine Arbeit zu spät abgeliefert hat? Schnell wird bewusst, dass solche «sachlichen» Aussagen nicht frei von Vorwürfen sind und damit Kritik schwer annehmbar machen.

Carla kommt das dritte Mal in Folge zu spät zur Teamsitzung. Teamleiter Peter ärgert sich darüber. Seine Erwartungshaltung, wonach Carla pünktlich zu erscheinen hat, wird nicht erfüllt. Er bewertet dies als «rücksichtslos» und interpretiert, dass es ihr egal ist, wenn andere auf sie warten müssen. Diese Erwartungen, Bewertungen und Interpretationen bringen Peter emotional auf die Palme. Am liebsten würde er ihr sagen, dass sie ständig zu spät kommt und dass das sehr rücksichtslos ist. Wie gross ist die Chance, dass sich Carla bei so einer Aussage hinter Rechtfertigungen verschanzt? Vermutlich sehr gross. Doch wie kann Peter anders reagieren, ohne den Ärger in sich hinein zu fressen?

Durch Carlas Verhalten kommen Peters Bedürfnisse nach «Rücksichtnahme» und «Zeit sinnvoll nützen» zu kurz.

Werden Bedürfnisse nicht erfüllt, schlagen unsere Gefühle Alarm

Dies löst bei ihm Frustration und innere Unruhe aus. Das ist eine natürliche Reaktion, welche Energie mobilisiert, um zu handeln. Schaltet sich jedoch der Kopf mit seinen Erwartungen, Inter-

pretationen und Bewertungen dazwischen, wird die Angelegenheit zu einer explosiven Mischung, welche Peter auf die (Ärger-) Palme treibt. Wie er zurück auf den Boden der Tatsachen kommt, lesen Sie auf Seite 4.



In drei Schritten Klarheit schaffen.

In diesem TCCO-MAGAZIN finden Sie die Themen

- Auf der Palme? 1
- Miese Aussichten auf eine gelungene Gesprächsführung
- Wenn uns Gedanken regieren 2
- Der aktuelle Coaching-Fall
- Praxistransfer in Unternehmen 3
- Emotional
- Wussten Sie schon, ...?
- Auf der Palme? (Fortsetzung) 4
- Herzkreis-Training in 12 Minuten
- Herzkreis-Training (Fortsetz.) 5
- auf-gelesen
- nach Feierabend 6
- Seminare in Küsnacht u. Zürich 7
- GFK-Grundkurse
- GFK-Vertiefungs-Lehrgang 8
- Praxis-Transfer-Angebote 9
- Advanced Trainings
- Angebote für Unternehmen 10
- Das TrainerInnen-Team
- Kursorganisation 11
- Termine und Anmeldung 12

» Wenn uns Gedanken regieren

Wie Sie sich aus Problem-Trancen befreien.

Haben Sie schon erlebt, dass sich Problem-Gedanken immer wieder um das Gleiche drehen? Nicht selten ziehen diese Gedanken uns emotional in den Keller oder enden in einer Blockade. Ein einfacher Trick kann hier Wunder wirken.

Fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema, so verfallen wir ganz unbewusst in einen natürlichen, leichten Trance-Zustand, der andere Wahrnehmungen teilweise oder völlig in den Hintergrund drängt. Dieses Phänomen kennen Sie vielleicht vom Lesen eines interessanten Buches. So hilfreich dies in angenehmen Lebenssituationen ist, so ungünstig wirkt sich das bei Problemen aus. Unser Erleben wird dann von unseren Problem-Gedan-

ken regiert und wir agieren auf eine Art und Weise, die nicht weiter hilft.

Wer in eine Problem-Trance verfällt, blendet Lösungen aus dem Wahrnehmungsradar aus

Mit einem einfachen Trick können Sie Ihre Problem-Trancen auflösen und den Fokus wieder auf das lenken, was Sie handlungsfähig macht:

1. *Denken Sie ganz bewusst an ein Problem, das Sie wälzen. Was sehen oder hören Sie? Was sagen Sie sich? Wie sieht das Bild aus, das Sie von dem Problem haben?*
2. *Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf irgendeinen Gegenstand, z.B. einen Wecker. Beschreiben Sie diesen*

akribisch genau. Achten Sie dabei darauf, dass Sie bei Zahlen, Daten und Fakten bleiben und sich keine Bewertungen einschleichen. Beispielsweise «Das Gehäuse des Weckers ist grau mit 5 schwarzen, runden Knöpfen...»

3. *Denken Sie nun noch einmal an Ihr Problem. Wie nehmen Sie es jetzt wahr? Was hat sich verändert? Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Spannung der Problem-Trance einer Entspannung weicht.*

Lassen Sie sich überraschen, welche Lösungen sich dann ganz von alleine auf Ihrem erweiterten Wahrnehmungsradar zeigen. Viel Vergnügen beim Ausprobieren.

Vera Heim

» Der aktuelle Coaching-Fall

Wie Sie eigene Gedanken erfolgreich hinterfragen.

Die Welt ist, was wir von ihr denken. Unsere Gedanken haben einen direkten Einfluss auf unser Fühlen und Handeln. Unsere inneren Glaubenssätze und Überzeugungen spielen deshalb eine zentrale Rolle in unserem Alltag und bestimmen darüber, ob wir uns in einem kraftvollen Zustand befinden oder nicht. Dass es sich lohnt, die eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen, zeigt der aktuelle Coaching-Fall.

Kurt leitet in einem Software-Unternehmen die Verkaufsabteilung. Er liebt seine Arbeit und akquiriert lukrative Aufträge. Was ihm im Moment etwas zu schaffen macht, ist, dass einer seiner Mitarbeiter zahlreiche Gründe findet, weshalb die laufenden Aufgaben nicht schneller erledigt werden können. Das stresst Kurt, weil er gerne vorwärts kommen möchte. Im Coaching darauf angesprochen, was er über den Mitarbeiter denkt, antwortet er: «Also wenn ich ganz ehrlich bin, dann denke ich, er ist faul und nur an einem acht-bis-fünf-Uhr-Job interessiert.»

«Bist du 100 Prozent sicher, dass das wahr ist?»

fragt die Coachin. Kurt stutzt für einen Moment und hält inne. «Nein – natürlich nicht. Fakt ist, dass mein Mitarbeiter

in der letzten Woche zweimal Nein zu einem neuen Auftrag gesagt hat und dass unsere Auftragsbücher voll sind.» «Irritiert dich das und möchtest du wissen, woran du bist? Oder machst du dir Sorgen, weil dir Verlässlichkeit wichtig ist und du gerne Termine einhalten möchtest?» forscht die Coachin weiter. «Ja – irgendwie irritiert mich das schon. Ich kenne den Mitarbeiter gar nicht so und in der Tat brauche ich das Mitwirken aller um die Termine einhalten zu können.»

«Wie geht es dir, wenn du denkst, dein Mitarbeiter sei faul?»

«Gute Frage. Dann bin ich genervt und ungeduldig. So habe ich wenig Lust, auf meinen Mitarbeiter einzugehen» antwortet er. Die Coachin möchte nun wissen:

«Wie würde es dir gehen, wenn du diesen Gedanken nicht hättest?»

«Besser! Ich wäre entspannter, aber nach wie vor beunruhigt, weil ich gerne meine Versprechen gegenüber den Kunden einhalten möchte. Ich würde wissen wollen, was beim Mitarbeiter los ist.» «Mit welcher Variante bist du handlungsfähiger?» wird er nun weiter gefragt. «Mit der zweiten! Ich merke, meine Gedanken haben einen starken

Einfluss darauf, wie es mir geht und ich kann entscheiden, wie ich denken will.» «Was heisst das jetzt für dich?» «Ich werde das Gespräch mit dem Mitarbeiter suchen und ihn fragen, wie es ihm im Moment mit seiner Arbeit geht. Vielleicht braucht er ja in gewissen Belangen Unterstützung oder Entlastung.» «Angenommen, du sprichst deinen Mitarbeiter darauf an, bringt dich das deinem Anliegen nach Verlässlichkeit einen Schritt näher?» will die Coachin zum Abschluss wissen. Kurt beantwortet diese Frage mit einem klaren «Ja» und ist sichtlich entspannter mit dieser Situation.

Vera Heim

Weitere Inspirationen zum Hinterfragen von Glaubenssätzen finden Sie in der Arbeit von Byron Kathie *The Work*.

Coaching-Tipp

Steigern Sie Ihre Konflikt-Fitness!

Schnell verärgert, aufbrausend oder verunsichert in Konflikten?

Das muss nicht sein!

Neutralisieren Sie Ihre Stress-Auslöser und konzentrieren Sie sich auf das, worauf es ankommt:

Das Gespräch.

Das Coaching für alle, die in Konflikten cooler bleiben wollen.

Mehr Infos unter: Tel 044 500 99 00 oder www.tcco.ch

» Praxistransfer in Unternehmen

Ein Interview mit Marianna Reinhard, Heimleiterin vom Burgerspittel Bern, einer Altersinstitution der Burgergemeinde Bern



Marianna Reinhard,
Heimleiterin
Burgerspittel

Sie lassen alle 160 Mitarbeitenden des Burgerspittels in der Gewaltfreien Kommunikation schulen*. Was hat Sie dazu bewogen?

Bei uns leben und arbeiten Menschen verschiedener Generationen aus über 15 Nationen. Entsprechend unterschiedlich ist die Kultur und Religion der Mitarbeitenden. Das Zusammenleben gestaltet sich täglich neu, ist vielseitig und ausschliesslich beziehungsorientiert. Es ist mein Ziel, eine gemeinsame Sprache und Kultur zu entwickeln, die alle verbindet, bei der täglichen Arbeit unterstützt und Vertrauen schafft. In der GFK habe

ich eine Methode gefunden, wie wir uns mit unserem Gegenüber auf Augenhöhe austauschen und miteinander eine Beziehung gestalten können, die uns auch in anspruchsvollen Zeiten verbindet.

Inwiefern zeigt diese Massnahme im Arbeitsalltag Wirkung?

Wir lernen und erinnern uns gegenseitig daran, die 4 Schritte der GFK anzuwenden. Ich stelle fest, dass der Austausch und die Wortwahl einfühlsamer geworden sind und das Interesse am Gegenüber gestiegen ist. Man hört sich besser zu und ist eher bereit, sich ins Gegenüber einzufühlen. Gleichzeitig entwickeln die Mitarbeitenden mehr Mut für ihre Anliegen einzustehen. Ich freue mich immer wieder, wenn ich sehe, dass sich Mitarbeitende mit der GFK auf Gespräche vorbereiten und Probleme offen ansprechen.

Was braucht es aus Ihrer Sicht, damit Veränderungsprozesse erfolgreich sind?

Es braucht vor allem eine Kultur des Vertrauens sowie eines achtsamen, einfühlsamen und wertschätzenden Umgangs miteinander. Ich selber achte darauf, dass ich authentisch bin und meinen Gefühlen Ausdruck verleihe, vor allem in Situationen wo «Schuldige» gesucht werden und Anschuldigungen leicht Raum einnehmen.

Was ist eine wichtige Erkenntnis für Sie?

Das Lernen, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen. Dies im Besonderen, wenn ich enttäuscht oder frustriert bin. Dieses Nachspüren, was mir fehlt und was mich wieder mit mir selber verbindet, hat mir schon oft geholfen, zur Lebensfreude zurückzukehren. Ebenso bedeutend für mich ist das tägliche Feiern und Danken für das, was durch eine verbindende Kommunikation und ein tragendes Miteinander möglich wird.

Vielen Dank für das Gespräch.

*Schulungen: Metapuls / Coaching und Teamcoaching: The Coaching Company.



Erschöpfung ist ein Alarmsignal.

» Emotional

Gefühlen auf der Spur

Das Gefühl der Erschöpfung ist ein deutliches Zeichen, dass unsere Batterien fast leer sind. Statt immer noch mehr Gas zu geben, fordert uns das Gefühl der Erschöpfung auf, das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung ernst zu nehmen. Nur Sie selbst können Ihre Batterien auffüllen. Überlegen Sie sich jetzt schon, was Sie entspannt und was Ihnen Ruhe bringt. Damit Sie beim nächsten Mal darauf zurückgreifen können.



Körper und Nervenkostüm machen schlapp.

» Wussten Sie schon, ...?

... dass österreichische Forscher zwei Menschentypen identifiziert haben, die speziell erschöpfungsgefährdet sind? Risikotyp A kennzeichnet sich durch ein überhöhtes Engagement und hohe Verausgabungsbereitschaft aus. Risikotyp B hingegen gelangt über Resignation und Motivationseinschränkung in einen Erschöpfungszustand, wenn er für einen ausserordentlichen Arbeitseinsatz keine ausgesprochene Anerkennung findet.



Selbstreflexion im Seminar hilft, persönliche Entwicklungsschritte zu realisieren.

» Auf der Palme? Miese Aussichten auf eine gelungene Gesprächsführung

Fortsetzung von Seite 1

Im Modell der Wertschätzenden oder auch Gewaltfreien Kommunikation wird darauf geachtet, dass Fakten von fixen Erwartungen, Bewertungen und Interpretationen getrennt werden. Die Präzision einer wertfreien Beobachtung trägt zur Offenheit im Gespräch bei.

«Beobachten, ohne zu bewerten, ist die höchste Form menschlicher Intelligenz.»

Jiddu Krishnamurti

Als Peter merkt, dass er gedanklich zuoberst auf der Ärger-Palme sitzt, zieht er mit ein paar tiefen Atemzügen die Reissleine seines Fallschirms und bringt sich mit folgenden Fragen wieder zurück auf den Boden der Tatsachen:

Was von dem, was ich über die Situation denke, sind fixe Erwartungen (1), Pauschalisierungen (2), Bewertungen (3) oder Interpretationen (4)?

1. Carla **muss pünktlich** sein.
2. Sie kommt **immer** zu spät.
3. Ihr Verhalten ist **rücksichtslos**.
4. Ihr ist es **egal**, ob die anderen warten.

Besonders hilfreich ist für ihn die Überlegung, ob seine Feststellungen auch wirklich den Tatsachen entsprechen. Er fragt sich: «*Ist das, was ich denke wirklich wahr?*» Die Antwort ist «Nein». Er denkt, dass Carla pünktlich sein *muss*. Die Realität zeigt aber, dass Carla ein freier Mensch ist und offensichtlich andere Pläne hatte, welche er nicht kennt. Sie kommt auch nicht *immer zu spät*, sondern es waren die letzten drei Sitzungen. Er kann auch nicht wissen, ob ihr Verhalten rücksichtslos ist und ob es Carla selber egal ist, wenn sie zu spät kommt. Hierzu fehlen ihm schlichtweg die notwendigen Informationen.

Peter merkt, wie er langsam aber sicher abkühlt und wieder auf den Boden der Tatsachen kommt. Er fragt sich:

«*Was kann ich sehen oder hören?*» und «*Was sind klare Zahlen, Daten, Fakten?*»

Wenn niemand der Beteiligten sagen kann «Das stimmt nicht», ist die wertfreie Beobachtung gelungen

«Carla kommt das dritte Mal in Folge fünf Minuten nach Sitzungsbeginn ins Meeting. Dieses Verhalten kenne ich nicht von ihr.»

Peters Stimmung hat sich nach dieser Reflexion geändert. Wenn er jetzt an die Situation denkt, ist er irritiert und braucht Klarheit. Peter spricht Carla nach der Sitzung darauf an: «Carla, Du bist in den letzten drei Sitzungen fünf Minuten nach Sitzungsbeginn erschienen. Das kenne ich nicht von Dir. Ich bin irritiert und brauche Klarheit. Gibt es einen Grund dafür?». Sie reagiert mit Offenheit und erzählt, dass sie mit einem anderen Projekt grössere Probleme hätte, die bis Ende Woche jedoch gelöst seien. Dann könne sie sich wieder voll auf das Projekt von Peter konzentrieren und auch wie gewohnt, rechtzeitig zu Sitzungsbeginn anwesend sein. Peter ist erleichtert. Seine eingangs erwähnten Bedürfnisse nach «Rücksichtnahme» und «Zeit sinnvoll nutzen» rücken mit den neuen Informationen auch wieder ins Gleichgewicht.

Fazit: Ziehen Sie die «Reissleine» bevor Sie Ihrem Ärger Ausdruck verleihen. Eine wertfreie Beobachtung ermöglicht einen sachlichen Einstieg in ein verbindendes Gespräch.

Vera Heim

» HerzKreis-Training in 12 Minuten

Wie Sie Ihrem Herzen wirksam Gutes tun können

Kennen Sie das? Arbeiten bis zum Umfallen, kein ruhiges Wochenende, nur selten Urlaub und immer auf Abruf? Wer sich ständig getrieben fühlt, setzt sein Herz unter Dauerfeuer. Kein Wunder, zählen Kreislauferkrankungen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen der westlichen Bevölkerung. Wie aber können wir in einer anspruchsvollen Arbeitswelt gesund und leistungsfähig bleiben?

Im Zentrum unserer Lebenskraft steht das Herz. Es schlägt täglich mehr als 100'000 Mal für uns und sorgt dafür, dass unser Körper durchblutet und Lunge und Gehirn mit Sauerstoff versorgt werden. Wir vertrauen auf seine Funktionalität, ohne uns weiter Gedanken darüber zu machen was es braucht, damit es seinen treuen Dienst weiterhin tut. Doch das ist nicht selbstverständlich. Erst wenn das Herz aus dem Tritt kommt merken wir, was wir an ihm haben.

Chronischer Stress schwächt das Herz

Nicht nur Zigaretten, Schweinebraten oder wenig Bewegung verschleissen den Lebensmotor. Auch chronischer Stress, depressive Verstimmungen und andere seelische Nöte machen dem Herz zu schaffen. «Es hat mir das Herz gebrochen»,



Erst wenige Jahre bekannt: HerzKreis-Training.

«da ist mir vor Schreck das Herz stehen geblieben», «ich habe fast einen Herz-Kasper bekommen», sind Redensarten, hinter denen mehr als eine Floskel steckt. Die Folgen emotionaler Belastung sind Herzrasen, Druckgefühle in der Brust oder Atemnot. Menschen mit chronischem Stress nehmen ihre Umwelt anders wahr. Das Gehirn reagiert intensiver

auf Aussenreize, man ist schreckhaft und der Körper befindet sich dauernd in Alarmbereitschaft. Werden solche Spannungen nicht abgebaut, kann das fatale Folgen haben – das Risiko für Herzerkrankungen und -Infarkt steigt.

Der Anspannung entgegenwirken: Time-Out statt Burn-Out

Eine wirksame Art, seinem Herzen etwas Gutes zu tun, ist das HerzKreis-Training. Es wurde in den 90er Jahren von Dr. Alvis Gaussmann und Dr. Michael Schmidt, ursprünglich als Nachsorge für Patienten mit Herzerkrankungen, entwickelt. Jahrelange Erfahrungen zeigen, dass es sich darüber hinaus als Prophylaxe für jeden eignet, der beruflich oder familiär stark belastet ist. Die Entwicklung des HerzKreises reifte in 10-jähriger Arbeit und integriert verschiedene Elemente aus asiatischen Philosophien, wie Tai Chi oder Qi Gong. Als Essenz daraus entstand eine kompakte Abfolge für den westlichen Alltag. Der HerzKreis lässt sich praktisch überall durchführen – egal ob zu Hause oder im Büro, stehend oder sitzend.

Das Programm besteht aus 12 Übungen, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen ansprechen und miteinander verbinden. Besonders interessant dabei ist, dass es nicht allein um Bewegungsübungen geht, sondern diese auch mit inneren Prozessen verknüpft werden: beispielsweise mit Themen wie «mit Wut umgehen», «sich Raum geben», «im Hier und Jetzt leben» und andere mehr. Die Übungen bilden eine Einheit und sind leicht zu merken. In nur zwölf Minuten gönnen Sie so Ihrem Herzen eine Pause, öffnen sich einen Zugang zu einer freundlichen Haltung zu sich selbst und zu anderen. Weitere Informationen: www.derherzkreis.de

Danken Sie Ihrem Herzen

Ein Beispiel, wie Sie Ihr Herz täglich stärken können: Konzentrieren Sie sich für einen Moment auf Ihr Herz. Hören oder spüren Sie, wie es schlägt? Merken Sie, wie es das Blut durch Ihren Körper pumpt und ihn damit mit lebenswichtigen Stoffen versorgt? Werden Sie sich bewusst, dass ihr Herz jeden Tag unaufhaltsam für Sie arbeitet und bedanken Sie sich bei ihm. – Spüren Sie,

wie gut es tut, dem Herzen Achtsamkeit zu schenken? Haben Sie Lust auf mehr? Dann empfiehlt sich das HerzKreis-Training mit Gabi Lindemann und Andi Schmidbauer. (Siehe Tipp unten)

Gabriele Lindemann

Seminar-Tipp

Auftanken im Alltag in 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.

**18. – 19. 11. 2011 (Fr./Sa.)
in Küsnacht ZH**

Infos und Anmeldung unter:
www.tcco.ch (unter weitere Seminare)
oder **Tel. 044 500 99 00**

» auf-gelesen

Ein Buch für Sie entdeckt



Wer meint, nur ein weiteres Buch zum Thema «Gebrauchsanweisung für eine Mediation» in den Händen zu halten täuscht sich. Schon der Buchtitel macht neugierig: «Begegnung fördern». Liv Larsson macht in ihrem Buch deutlich, dass Mediation nicht eine Technik, sondern viel mehr eine innere Haltung ist, aus der in Konflikten vermittelt wird. Deshalb widmet sich dieses Buch zu einem grossen Teil

der Selbstreflexion der vermittelnden Person: Wie stehe ich zu Konflikten? Welche Absicht verfolge ich mit der Mediation und welche Bedürfnisse erfülle ich mir damit?

Besonders gut gefällt mir der erweiterte Rahmen rund um Mediation. Neben der Methode der Vermittlung werden Themen wie «die vermeintliche Süsse der Rache» oder «Vergebung und die Forderung nach Entschuldigung» thematisiert. Liv Larsson zeigt anschaulich auf, dass Vermittlung in Konflikten nicht nur für MediatorInnen gedacht ist, sondern in

jedermanns Alltag stattfindet – sei es mit Kindern, Freunden, Partnern, Nachbarn, am Arbeitsplatz oder im Verein. Und Vermitteln ist erlernbar.

Sie finden in diesem Buch eine Anzahl von nachvollziehbaren Übungen, welche in der Praxis gut umsetzbar sind. Im letzten Kapitel erhalten Eltern wertvolle Informationen, welche Auswirkung es hat, wenn sie in Konflikten Partei ergreifen, sich passiv verhalten, ein Machtwort sprechen oder mit Strafe drohen.

Das Buch eignet sich sowohl für MediatorInnen wie auch für alle, die in Alltagskonflikten vermittelnd unterstützen und so zur verbindenden Begegnung von Menschen beitragen wollen. Ich empfehle dieses Buch auch zur Vor- oder Nachbereitung des Seminars «Vermitteln in Konflikten», welches von The Coaching Company auf Seite 9 angeboten wird.

Susanne Ledergerber-Lanz

Seminar-Tipp

Wie Sie mit Hilfe der GFK erfolgreich Begegnungen fördern können, lernen Sie in unserem Seminar

Vermitteln in Konflikten

(12-ADV-VM). Weiterführende Infos finden Sie auf Seite 9.

» nach Feierabend

Wertschätzung ausdrücken, ohne zu bewerten

Aussagen wie «das hast Du toll gemacht» oder «das ist aber schön!» sind weit verbreitet. Doch erreichen wir damit tatsächlich das, was wir beabsichtigen oder stützen wir unseren eigenen Bewertungs-Massstab über andere ohne transparent zu machen, was uns wirklich Freude gemacht hat? Die Gefahr ist gross, mit einem solchen Lob Menschen beizubringen «gut» zu sein, statt im Einklang mit ihren eigenen Werten zu handeln.

Als Nadia nach Hause kommt, erwarten sie ihre beiden Kinder schon ungeduldig. «Mami, Mami, schau, was wir gebaut haben. Komm schnell in den Garten!» Sara, die 9-jährige Tochter von Nadia hüpfte voller Vorfreude voraus. Sohn Noa, 12, steht bereits bei der Veranda und winkt ihr strahlend entgegen. Im Garten angekommen präsentieren ihr die beiden Kinder das fertig gestellte Vogelhäuschen, das sie heute Nachmittag zusammen mit ihrem Vater gezimmert haben. Nadia ist begeistert von dem Werk, betrachtet es von allen Seiten und sagt: «Wow, das habt ihr aber toll hingekriegt. Das habt ihr super gemacht – es ist wirklich ein schönes Vogelhäuschen!» Später beim Abendessen hört Nadia, wie Sara dreimal nachfragt: «Gell Mami, das haben wir gut gemacht!?»

Als die Kinder im Bett sind, legt sich Nadja auf die Couch und erinnert sich an die abendliche Szene beim Heimkommen. Bei der Erinnerung, dass Sara drei Mal nachgefragt hat, ob sie das gut gemacht hätten, wird sie stutzig. Wissen Sara und Noa überhaupt, was mir so gut an dem Häuschen gefallen hat? Es wird ihr bewusst, wie viel ihr



Menschen wollen mit ihren Beiträgen gesehen werden

daran liegt, dass ihre Kinder lernen, im Einklang mit ihren Werten zu handeln.

Wer handelt, um zu gefallen, bewegt sich in die Abhängigkeit von anderen Menschen

Am nächsten Morgen, als die Kinder nach dem Aufstehen zum Vogelhäuschen eilen, nimmt sich Nadia nochmals etwas Zeit, das Meisterwerk mit ihnen zu feiern. Sie sagt: «Wenn ich das Vogelhäuschen sehe, dann bin ich erneut begeistert. Mir gefällt das Dach mit der Verzierung aus Moos und die kleinen Tannenzapfen, die ihr wie zu einem Gartenzaun rund herum geklebt habt (Beobachtung). Wenn ich ein Vögelchen wäre, würde ich mich dort sicher wohl fühlen und gerne zu Gast sein. Ich freue mich über die Liebe und Kreativität (Gefühle und Bedürfnisse), die in dem Häuschen stecken.» Noas und

Saras Augen beginnen zu leuchten und sie berichten voller Energie, was sie zu diesem Design bewegt hat.

Eine klare Beobachtung schafft Klarheit, Bewertungen über Bedürfnisse schenkt dem Handeln einen Sinn

Nadia freut sich über diesen Austausch auf Augenhöhe und die Verbindung, die durch das Gespräch entstanden ist.

Was hat Ihnen in der letzten Zeit Freude bereitet? Wie haben Sie dieser Freude Ausdruck verliehen? Teilen Sie Ihrem Gegenüber mit, auf was Sie sich beziehen, welche Ihrer Bedürfnisse sich erfüllen und wie Sie sich dabei fühlen. Vielleicht entdecken Sie, dass geteilte Freude über erfüllte Bedürfnisse doppelte Lebensfreude ist.

Susanne Ledergerber-Lanz

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. 7. September 2011, Mi. 30. November 2011 oder Mi. 1. Februar 2012, 19.00-21.00 Uhr

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

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Diesen Coupon mitbringen und wir schenken Ihnen Ihre Eintrittsgebühr von 15 CHF.

Unsere Seminarangebote

Seit 2004 bietet The Coaching Company erfolgreich Seminare in Gewaltfreier Kommunikation an. Auf den folgenden sechs Seiten finden Sie Informationen zu den 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 schärfen Ihr Gehör, um die Gefühle und Bedürfnisse, die hinter Schuldzuweisung, Kritik und Urteilen stecken, zu hören und anzusprechen. Damit fördern Sie zwischenmenschliche Beziehungen und schaffen Raum für Win-Win-Lösungen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 580 CHF (Anmelde-Code 11-E-4 bis 12-E-3)

Hinweis: Alle Seminartermine finden Sie auf Seite 12

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren (Grundkurs für Führungskräfte)

Das Seminar zum Buch

Ambitiöse Ziele, enge Zeit- und hohe Budgetvorgaben sowie abteilungs- oder betriebsübergreifende Teamarbeit und Kooperationen sind die Herausforderungen im Führungsalltag. Mangelnde Kommunikation, fehlender Austausch und Missverständnisse sind Nährböden für Konflikte. Sie blockieren Energien, die zur Umsetzung der Ziele nötig wären. Das kostet Zeit, Nerven und Geld.

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

- Ihre Sprache für eine wirksame Verständigung nutzen können?
- für Ihre persönlichen Anliegen eintreten und gleichzeitig Ihre Gesprächspartner ernst nehmen?
- Ihre Gespräche aktiv führen und die Chance auf Kooperationsbereitschaft erhöhen?

Was Sie lernen und was es Ihnen bringt

- Sie gewinnen in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation und erfahren, wie das Modell Ihren Führungsstil ergänzt.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.
- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen an Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.

Dauer und Investition:

Zweitages-Workshop für 1'300 CHF + Tagungspauschale vom Seminarhotel

Wir empfehlen zusätzlich ein telefonisches Transfer-Coaching von 2 Einheiten zum Spezialpreis von 399 CHF.

(Anmelde-Code 11-WFWK-4 bis 12-WFWK-2)

Hinweis: Alle Seminartermine finden Sie auf Seite 12



NEU:
Ab Oktober
als Hörbuch
230 Minuten,
29.90 CHF

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren

224 Seiten, 34.50 CHF

Das neue Buch von Vera Heim und Gabriele Lindemann.

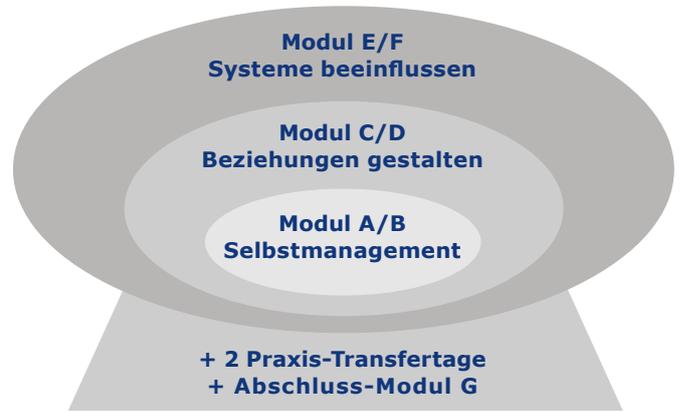
Jetzt bestellen unter www.tcco.ch

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.

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



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.

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.

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 machen sich nicht verfügbar dafür.

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 ist jederzeit in den Modulen A-F möglich. Die Daten für den Jahreslehrgang können frei zusammengestellt werden.

Dauer und Investition:

Einzel-Modul à 2 Tage 580 CHF oder alle 7 Module + 2 Praxis-Transfertage für 3'990 CHF (statt 4'640 CHF), = 16 Tage (inkl. PTP oder PTF).

Ratenzahlung mit Zahlungsvereinbarung auf Anfrage möglich.

Praxis-Transfer-Angebote

Sie wollen Ihre GFK-Fähigkeiten weiter trainieren und ausbauen*. (Termine siehe Seite 12)

GFK-Praxistage

(11-PTP-3 bis 12-PTP-4)

Mit Hilfe von unterstützenden Methoden werden aktuelle Praxisfälle der Teilnehmenden in Kleingruppen aufbereitet und geübt. Der Tag ermöglicht gezieltes Lernen durch Selbstreflexion und Feedback.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

GFK-Praxistag für Führungskräfte

(12-PTF-1)

Sie arbeiten an aktuellen Beispielen aus dem Führungsalltag der Teilnehmenden. Unterstützende Methoden, Rollenspiele und kollegiale Fallberatung helfen bei der Aufbereitung.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

GFK-Gefühls- und Bedürfniswortschatz einfach abrufen können

(12-PTG-1)

Setzen Sie dem Suchen nach passenden Gefühls- und Bedürfnisworten ein Ende. Verankern Sie den GFK-Wortschatz so in Ihrem Gedächtnis, dass Sie ihn einfacher abrufen können und damit an sprachlicher Sicherheit gewinnen.

Dauer und Investition:

1 ½ Kurstage, 430 CHF

Praxis-Transfer-Treff monatliches Treffen

à 2 ½ Std. (PTT)

Sie üben, reflektieren und vertiefen Ihre GFK-Kenntnisse in einem moderierten Trainingstreff.

Investition:

Ein Abend, 59 CHF
oder 5er-Abo für 222 CHF

GFK im Alltag mit Kindern

(12-PTK-1)

In diesem Workshop lernen Sie an aktuellen Beispielen, wie Sie mit Kindern klar sprechen und ihnen einführend zuhören. Sie erfahren, wie Sie so die kommunikativen Herausforderungen des Alltags einfacher meistern.

Dauer und Investition:

Ein Kurstag, 290 CHF

*Voraussetzung: 2-tägiges Einführungsseminar bei einem/einer zert. GFK-TrainerIn.



Gemeinsames Üben im Seminar.

Informationen und Anmeldung unter www.tcco.ch oder telefonisch unter +41 44 500 99 00

Advanced Trainings

Sie haben mindestens 10 Tage Training bei einer/einem zertifizierten GFK-TrainerIn absolviert und möchten Ihr GFK-Verständnis weiter vertiefen. (Termine siehe Seite 12)

Vermitteln in Konflikten

(12-ADV-VM)

Wenn zwei sich streiten, vermittelt der Dritte! Schneller als einem lieb ist gerät man zwischen die Fronten von zwei Konfliktparteien. In 3 Kurstagen lernen Sie, wie Sie mit Hilfe der GFK auf eine wertschätzende Art und Weise tragfähige und konstruktive Lösungen fördern können.

Dauer und Investition:

3 Kurstage, 870 CHF



Selbstempathie – ein Weg der Achtsamkeit

(11-ADV-SE)

Selbstempathie ist eine Form der Selbstwahrnehmung, bei der Sie mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Verbindung kommen. Lernen Sie, wie Sie aus der Fülle Ihrer Bedürfnisse Kraft schöpfen und an Stabilität in Gesprächen gewinnen. Kommen Sie mit auf diese spannende Reise nach Innen.

Dauer und Investition:

2 Kurstage, 580 CHF



Innere Blockaden lösen mit der GFK

(12-ADV-BL)

Unsere Überzeugungen sind Resultate unserer Lebenserfahrungen, die im Gehirn verankert sind. Sie fördern oder hindern unser Potential an der vollen Entfaltung. In diesem Seminar lernen Sie, blockierende Überzeugungen in eine kraftvolle Energie zu transformieren, die Sie unterstützt, Ihre Ziele zu erreichen.

Dauer und Investition:

2 Kurstage, 580 CHF



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 Ihre Bedürfnisse 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. (Kontakt Daten siehe Seite 11.)

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.



Erfahrungsaustausch zwischen Teilnehmenden.

Info-Veranstaltung/ Info-Lunches/Kompaktkurse

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,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation CNVC und NLP-Lehrtrainerin, Coaching mit GFK, NLP, WingWave® und lösungsorientierte Kurzzeitberatung.

Berufserfahrung als Börsenhändlerin, Produktmanagerin, Leitung eines Helpdesks sowie der Personalentwicklung bei Swisscom Fixnet Bluewin. Seit 2004 Geschäftsführerin von *The Coaching Company* und Co-Autorin der «KonfliktKiste» und «Erfolgsfaktor Menschlichkeit».

Spezialgebiete: Wertschätzende Kommunikation und Führung, Führungscoaching, Change Management und Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation.



Susanne Ledergerber-Lanz

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis, NLP-Trainerin, Lern- und Gedächtnistrainerin und Coach in Gewaltfreier Kommunikation (Empathisches Coaching).

Berufserfahrung in Marketing/Verkauf. Langjährige Tätigkeit als Organisations-Entwicklerin, Projektleiterin von Personalentwicklungs-Programmen und Teamentwicklungs-Prozessen.

Heute selbständige Unternehmerin und Kooperationspartnerin von *The Coaching Company*.

Spezialgebiete: Gewaltfreie Kommunikation, Personal- und Organisationsentwicklungs-Projekte, Brainfitness, freies Sprechen und Coaching.



Gabriele Lindemann,

GFK-Trainerin und Gründungsmitglied des Fachverbandes Gewaltfreie Kommunikation, Business-Coach, Moderatorin, Managementberaterin. Zertifizierte HerzKreis-Trainerin, Focusing.

Langjährige Führungs- und Beratungserfahrung in der Bankbranche und Leitung von Personalentwicklungsprojekten. Seit 2002 Geschäftsführerin von *Menschen und Ziele* in Nürnberg. Kooperationspartnerin von *The Coaching Company* und Co-Autorin von «Erfolgsfaktor Menschlichkeit».

Spezialgebiete: Wertschätzende Kommunikation und Führung, Coaching, Change Management, Ausbildung Empathische Kompetenz, Laufbahnplanung.

Kursorganisation

Kursort für die öffentlichen Seminare

Barbara-Keller-Heim, Ausbildungsstätte,
Zürichstrasse 84, 8700 Küsnacht.
Mit S6 oder S16 alle 15 Minuten von Zürich Hauptbahnhof
bis S-Bahnhof Küsnacht Goldbach.
Fahrzeit 9 Minuten, 2 Minuten Fussweg,
gratis Parkplätze vorhanden.
Wegbeschreibung: www.tcco.ch
Ausnahme: Seminar WFWK (11-WFWK-4 / 12-WFWK-1),
Novotel, Zürich City-West

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 persön-
liches Reflektieren und praxisnahes Lernen.

Kursbestätigung und Kurszeiten

Die Anmeldungen werden bestätigt.
Über die Kurszeiten werden Sie mit der Kursbestätigung
informiert. In der Regel sind diese:
1. Tag 9.00–17.30 Uhr,
2. Tag 9.00–17.00 Uhr.

Im Kursgeld inbegriffen sind

Unterlagen, Pausenverpflegung und bei den zweitägigen
Workshops ein leichtes Mittagessen am zweiten Tag.
Ausnahme: Bei den Seminaren WFWK, Novotel, ZH-West,
sind die Mittagessen in der Tagungspauschale enthalten.

Anerkennung

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



Kontaktaten

The Coaching Company, In der Teien 6, 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 Allge-
meinen 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.



Üben an eigenen Beispielen ermöglicht einen guten Praxistransfer in den Alltag.

WERTSCHÄTZEND FÜHREN – WIRKSAM KOMMUNIZIEREN

16.–17. November 2011
oder 20.–21. März 2012 in Zürich

2-Tages-Intensivseminar und Praxis-Transfer-Coaching
für Führungskräfte.

Mit den Autorinnen von **Erfolgsfaktor Menschlichkeit**.

Mehr Infos unter www.tcco.ch



NEU:
Ab Oktober
als Hörbuch

Erfolgsfaktor Menschlichkeit

230 Minuten, 29.90 CHF
Jetzt bestellen unter
www.tcco.ch

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.

GFK-Einführungsseminare 2011/2012

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Einführungsseminar à 580 CHF
- 11-E-4** Do. 08.09. – Fr. 09.09.2011
 11-E-5 Sa. 29.10. – So. 30.10.2011
 11-E-6 Do. 01.12. – Fr. 02.12.2011
 12-E-1 Sa. 04.02. – So. 05.02.2012
 12-E-2 Do. 12.04. – Fr. 13.04.2012
 12-E-3 Sa. 23.06. – So. 24.06.2012

Wertschätzend führen ... 2011/2012

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Führungsseminar à 1'300 CHF + Tagungspauschale (Seminarhotel)
- zuzüglich 2 Transfer-Coachings für 399 CHF
- 11-WFWK-4** Mi. 16.11. – Do. 17.11.2011 in Zürich
 12-WFWK-1 Di. 20.03. – Mi. 21.03.2012 in Zürich
 12-WFWK-2 Mi. 25.04. – Do. 26.04.2012 in Nürnberg
 12-WFWK-3 Mi. 24.10. – Do. 25.10.2012 in Nürnberg

GFK-Vertiefungsseminare 2011/2012

- 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 8 (2011/2012 – Do./Fr.)

- 11-LG8-MD** Do. 06.10. – Fr. 07.10.2011 (Modul D)
 11-LG8-ME Do. 08.12. – Fr. 09.12.2011 (Modul E)
 12-LG8-MF Do. 02.02. – Fr. 03.02.2012 (Modul F)
 12-LG8-MG Do. 15.03. – Fr. 16.03.2012 (Modul G)

Lehrgang 9 (2011/2012 – Sa./So.)

- 11-LG9-MA** Sa. 24.09. – So. 25.09.2011 (Modul A)
 11-LG9-MB Sa. 03.12. – So. 04.12.2011 (Modul B)
 12-LG9-MC Sa. 28.01. – So. 29.01.2012 (Modul C)
 12-LG9-MD Sa. 17.03. – So. 18.03.2012 (Modul D)
 12-LG9-ME Sa. 05.05. – So. 06.05.2012 (Modul E)
 12-LG9-MF Sa. 07.07. – So. 08.07.2012 (Modul F)
 12-LG9-MG Sa. 22.09. – So. 23.09.2012 (Modul G)

Firma

Anrede Herr Frau

Vorname

Name

Lehrgang 10 (2012/2013 – Do./Fr.)

- 12-LG10-MA** Do. 01.03. – Fr. 02.03.2012 (Modul A)
 12-LG10-MB Do. 10.05. – Fr. 11.05.2012 (Modul B)
 12-LG10-MC Do. 05.07. – Fr. 06.07.2012 (Modul C)

Weitere Daten siehe unter www.tcco.ch

GFK-Praxis-Transfertage 2011/2012

- Anmeldung** für einen/mehrere Praxis-Transfertage à 290 CHF
- 11-PTP-3** Sa. 10.09.2011
 11-PTP-4 Fr. 28.10.2011
 12-PTP-1 Fr. 27.01.2012
 12-PTG-1 Sa. 10.03.2012
+ Mi. 11.04.2012 (1 1/2 Tage/430 CHF)
- 12-PTP-2** Fr. 21.04.2012
 12-PTK-1 Sa. 09.06.2012
 12-PTF-1 Fr. 22.06.2012
 12-PTP-3 Do. 06.09.2012
 12-PTP-4 Sa. 17.11.2012

GFK-Advanced Trainings 2011/2012

- Anmeldung** für folgendes Training (Teilnahmevoraussetzung: mind. 10 Tage GFK-Training)
- 11-ADV-SE** Do. 22.09. – Fr. 23.09.2011 (2 Tage/580 CHF)
 12-ADV-VM Do. 08.03. – Fr. 09.03.2012 + Sa. 12.05.2012 (3 Tage/870 CHF)
 12-ADV-BL Sa. 08.09. – So. 09.09.2012 (2 Tage/580 CHF)

HerzKreis-Training 2011

- Anmeldung** für ein 2-tägiges Training à 399 CHF
 11-HERZ-1 Fr. 18.11. – Sa. 19.11.2011

Weitere Seminardaten siehe www.tcco.ch

Impressum

»auf-gespürt« erscheint zweimal jährlich · **Auflage:** 7'000 Ex. **Redaktion:** The Coaching Company GmbH, In der Teien 6, CH 8700 Küsnacht, Tel. 044 500 99 00 · Chefredaktorin: Vera.Heim@tcco.ch · Redaktionelle Mitarbeitende: Susanne Ledergerber-Lanz, Gabriele Lindemann
Fotos: Chris Bärtschi, Susanne Ledergerber-Lanz, Vera Heim, Fotolia, Andi Schmidbauer · Layout: Dagmar Lössl · Illustration: Ina Liesefeld
Copyright: Wiedergabe von Beiträgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

Strasse, Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon G:

P:

e-mail

Datum/Unterschrift

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 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.