

„GIRAFFENTANGO“

Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft

mit Serena Rust und Team
in Frankfurt



Schiffe liegen am ruhigsten im Hafen - aber dafür sind sie nicht gebaut.

DAG HAMMARSKJÖLD

In der intimen Beziehung schwingt das Pendel gelegentlich von Anziehung, Liebe und Harmonie zu Unverständnis, Streit und Ärger. Dann denken wir vielleicht: „Ich komme mit dem, was mir wichtig ist einfach nicht bei ihm/ihr an. Sie will mich offenbar nicht verstehen!“ Trotz bester Absicht dauert es manchmal frustrierend lange bis wir wieder die wohltuende Nähe zueinander finden.

Mit der *Selbstbewussten Kommunikation* geraten wir gar nicht mehr in so schwieriges Fahrwasser. Wir drücken das, was wir auf dem Herzen haben so aus, dass der die Partner/in es hören kann. Und wir hören so zu, dass wir auch bei schwierigen Themen selbst nicht verletzt sind, sondern verstehen was den/die Andere/n bewegt!

Gemeinsam hissen wir das Segel unseres Beziehungsbootes und gleiten beherzt durch die Wellen des Lebens!

Themen:

- ⇒ Das Fünf-Schritte-Modell: Beobachtung, Denken, Gefühl, Bedürfnis und Bitte
- ⇒ Mit radikaler Selbstverantwortung Zuhören - Hindernisse und Wege
- ⇒ Ärger zum Verbündeten gewinnen
- ⇒ Notlösungen und Lieblingsstrategien
- ⇒ Selbstmitteilung statt Verurteilung des anderen
- ⇒ Differenzen finden bevor ein Konflikt entsteht
- ⇒ Strategieviefalt und originelle Lösungen

Wo?

In der Freien Bildungsstätte „der hof“, 60430 Frankfurt, Alt-Niederursel 53, Tel. 069-575078, Mail: bildungsstaette@der-hof.de; Web: www.der-hof.de

Wann?

Aktueller Termin auf Anfrage! Seminarzeiten: Sa.10-17 Uhr, So.10-16 Uhr

Kosten?

Pro Person 290,- € (incl. MwSt.)

Anmeldung:

Serena Rust, Tel. 06172-41526, Mail: look@serena-rust.de