

## Das Paarseminar zum Buch

# „GIRAFFENTANGO“

## Selbst-bewusste Kommunikation in der Partnerschaft

mit Serena Rust in  
Frankfurt

"Liebe deine/n Jetzige/n und nicht erst deine/n Nächste/n!" nach Julian Tuwim

In der intimen Beziehung schwingt das Pendel immer wieder Mal 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 dann manchmal ermüdend lange bis wir wieder die Nähe zueinander finden.

Mit der *Selbst-bewussten Kommunikation* betreten wir einen Übungsweg, auf dem es uns zunächst gelingt Konflikte fruchtbarer zu lösen. Und schließlich geraten wir gar nicht mehr in so schwieriges unwegsames Gelände, sondern können das, was wir auf dem Herzen haben mit Leichtigkeit formulieren und das, was wir hören mit Freundlichkeit aufnehmen!

### Ziele und Inhalte:

- das Fünf-Schritte-Modell: Beobachtung, Denken, Gefühl, Bedürfnis und Bitte
- einfühlsame Selbstklärung
- wohlwollendes Verstehen des Partners
- offen und neugierig zuhören – Hindernisse und Wege
- die Aussage des Partners von unserer Reaktion darauf unterscheiden
- die Kraft des Ärgers fruchtbar nutzen
- uns selbst klar und direkt ausdrücken, statt den Partner zu verurteilen
- die Differenz in einem Konflikt klären
- vielfältige Strategien und originelle Lösungen finden, mit denen beide einverstanden sind

**Wo?** In der Freien Bildungsstätte „der hof“, 60430 Frankfurt, Alt-Niederursel 53  
Tel. 069-575078, Mail: [bildungsstaette@der-hof.de](mailto:bildungsstaette@der-hof.de) Web: [www.der-hof.de](http://www.der-hof.de)

**Wann?** Sommer/Herbst 2022, genauer Termin auf Nachfrage!  
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](mailto:look@serena-rust.de)