

## Schwerpunkte

- » Kommunikative Grundlagen
- » Einfluss der eigenen Biografie auf die Kommunikation
- » Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- » Empathie als Schlüsselfaktor
- » Paraphrasieren & aktives Zuhören
- » Beobachten vs. Bewerten
- » Emotionen & Bedürfnisse in der Kommunikation
- » Emotionsregulation zur Deeskalation
- » Gezieltes Formulieren von Bitten
- » 3-W-Methode
- » Die Rolle der Selbstfürsorge in der Kommunikation
- » Erkennen von Persönlichkeitsmustern des Gegenübers

**Von allen Lebenskompetenzen, die uns zur Verfügung stehen, ist Kommunikation wohl die mächtigste.**

*Bret Morrison*



## Zielsetzung

Das Ziel des zweitägigen emotionsfokussierten Kommunikationsseminars besteht darin, die Teilnehmer tief in die Materie der Kommunikation einzuführen und ihnen verständlich zu machen, dass zielführende Kommunikation viel früher beginnt als mit dem ersten gesprochenen Wort. Haben wir z.B. Gefühle von Wut sowie verurteilende Gedanken nicht im Griff, ist die Kommunikation von vornherein bereits zum Scheitern verurteilt. Gelungene und deeskalierende Kommunikation beinhaltet neben einer Auswahl zielführender Wörter (Kommunikationstechnik) also vor allem Selbstkontrolltechniken sowie eine Kommunikationshaltung, welche sich dadurch auszeichnet, die Sichtweise des Gegenübers wirklich kennenlernen zu wollen.

Das Seminar findet im **Schultheißensaal des Gemeindezentrums „Frankfurter Hof“ in der Cretzschmarstraße 6 in 65843 Sulzbach** statt. Daten sowie Uhrzeiten können Sie gerne jederzeit bei mir erfragen. Für abwechslungsreiche Verpflegung ist während des gesamten Seminars gesorgt.

Sie interessieren sich für ein emotionsfokussiertes Kommunikationsseminar? Dann kontaktieren Sie mich einfach unverbindlich.

**Emotionsfokussiertes Coaching**  
Dipl.-Psych. Felix Zegelman  
Hauptstraße 25a | 65843 Sulzbach (Taunus)

☎ 06196 - 801 78 39  
📄 06196 - 801 78 35  
✉ info@changing-emotions.de  
🌐 www.changing-emotions.de

Aus Gründen der Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen stets die männliche Form gewählt, jedoch ist immer auch die weibliche Form gemeint.



**CHANGING EMOTIONS®**  
Emotionsfokussiertes  
Coaching

## Kommunikation – Der Weg zu wirklichem Kontakt mit uns und mit anderen

Durch das emotionsfokussierte Kommunikationsseminar zu einer nachhaltigen Verbesserung Ihrer kommunikativen Fertigkeiten gelangen, beruflich und privat



## Aufbau des Seminars

Das zweitägige emotionsfokussierte Kommunikationsseminar gliedert sich in verschiedene Phasen, welche dem Ziel dienen, die Teilnehmer Schritt für Schritt in Theorie und Praxis gelingender Kommunikation einzuführen.

### Kennenlernphase:

In dieser Phase lernen sich die Teilnehmer gegenseitig kennen und es erfolgt ein Austausch über die bisherigen Erfahrungen, welche bereits im eigenen Leben mit Kommunikation gesammelt werden konnten. Anschließend folgt eine Betrachtung der Erwartungshaltungen an das Seminar.

### Phase der Vermittlung kommunikativer Grundlagen:

Jede dauerhafte Verhaltensveränderung erfordert, dass wir verstehen, warum unsere bisherigen Bemühungen nicht zu gewünschten Erfolgen geführt haben. Dem Verständnis kommt also bei der nachhaltigen Veränderung der kommunikativen Fertigkeiten meiner Seminarteilnehmer ein wichtiger Stellenwert zu. Aus diesem Grund wird, beginnend mit dem Kommunikationsquadrat von Friedemann Schulz von Thun, noch einmal der Umstand reflektiert, dass Botschaften immer auf verschiedene Weise vom Empfänger verarbeitet werden können und es zur Vermeidung kommunikativer Missverständnisse essenziell ist zu verstehen, wie unser Gegenüber unsere Botschaften verarbeitet hat. Basierend auf diesem Umstand wird aufgezeigt, wie wichtig eine kooperative Grundhaltung im Rahmen gelingender Kommunikation ist, welche gleichsam auch die Grundlage der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg darstellt.

### Praktische Übungsphase:

Die praktische Übungsphase steht im Fokus des zweitägigen emotionsfokussierten Kommunikationsseminars. Scheitern doch die meisten Menschen bei der Anwendung zielführender Kommunikation nicht an der Theorie, sondern an der Praxis. So passiert es leicht, dass trotz allen theoretischen Wissens in der Realität allzu schnell



die Gefühle die Kontrolle übernehmen. Wir werden wütend, auch weil verurteilende Gedanken uns glauben lassen, im Recht zu sein und uns gegen die Ungerechtigkeit des Gegenübers zur Wehr setzen zu müssen. Damit dies den Seminarteilnehmern in Zukunft seltener passiert, werden schwierige Kommunikationssituationen in Form von Rollenspielen aufgegriffen und der Umgang mit den emotionalen Stolperfallen trainiert.

### Abschlussphase:

In der Abschlussphase soll es darum gehen, das Erlernte zu festigen. Hierbei steht die Erarbeitung von kommunikativen Notfallplänen im Fokus, auf welche im Falle von eskalierenden Gesprächen schnell zurückgegriffen werden kann. Diese Notfallpläne ermöglichen es den Teilnehmern, in kommenden schwierigen Gesprächssituationen den roten Faden zielführender Kommunikation nicht aus den Augen zu verlieren.

***Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.***

*Marshall B. Rosenberg*

## Über mich

Mein Name ist Felix Zegelman, ich bin Diplom-Psychologe, Psychotherapeut (Fachrichtung Verhaltenstherapie) und emotionsfokussierter Coach.

Seit dem Jahr 2014 beschäftige ich mich intensiv mit der Materie der Kommunikation und habe in diesem Kontext viele unterschiedliche Ansätze kennengelernt. Durch die tägliche Arbeit mit meinen Klienten und die vielen zwischenmenschlichen Konflikte, in welchen ich diese begleiten durfte, konnte ich Jahr für Jahr erproben, welche Kommunikationsprinzipien und Deeskalationsansätze sich bewähren und wo Schwachstellen liegen.

Aus diesem Wissen entstand der von mir verfasste Kommunikationsleitfaden, welcher alles Wissenswerte zum Thema zielführende Kommunikation vermittelt. Schritt für Schritt wird der Leser durch diesen in die Grundlagen der Kommunikation eingeführt und auf Stolperfallen aufmerksam gemacht, die es zu umgehen gilt.

Der Leitfaden ist fester Bestandteil meines emotionsfokussierten Coachings und versorgt meine Klienten mit den theoretischen Kommunikationsgrundlagen, welche dann im Rahmen des Seminars praktisch ergänzt werden sollen. Die beste Theorie hilft im Bereich deeskalierender Kommunikation nämlich nichts, schafft es eine Person nicht, diese im Rahmen eines sich anbahnenden Konflikts auch in die Anwendung zu bringen.

Sollten Sie das Seminar ohne die gleichzeitige Durchführung eines emotionsfokussierten Coachings gebucht haben, erhalten Sie im Rahmen des Seminars ebenfalls ein Exemplar meines Kommunikationsleitfadens. Dieser kann dann zur Nachbereitung und Vertiefung der Seminarinhalte genutzt werden.

