

Vom **Konflikt ...**

zum **Miteinander**

Akademie

Achtsame Kommunikation

Heidi & Christian Hinrichsen, u.a.

Trainer:in, Coach, Mediator:in

Achtsame Kommunikation an der Schule (GFK)

ein Vorgehensmodell zur Einführung der
Gewaltfreien Kommunikation an der Regelschule



kontakt@AkademieAchtsameKommunikation.de

0176 44434014

www.AkademieAchtsameKommunikation.de

Inhalt – Achtsame Kommunikation an der Schule

1. Konflikt als Chance zu echtem Miteinander auf Augenhöhe! Wie denn das?.....	3
2. Was habe ich davon?.....	4
3. Was hat die Schule davon?	4
4. Was ist da sinnvollerweise zu tun?.....	5
4.1. Vortrag – alternativ auch ONLINE	6
4.2. Grundlagenseminar – alternativ auch ONLINE	7
4.3. Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe.....	8
4.4. Kotzmotz, der Zauberer – Grundschule.....	9
4.5. Reflexionstreffen – alternativ auch ONLINE.....	9
4.6. Vertiefungstag – alternativ auch ONLINE	10
5. Preise	11
6. Finanzierung.....	12
7. Zu uns und Kontakt	12

1. Konflikt als Chance zu echtem Miteinander auf Augenhöhe!

Wie denn das?

Jede/r kennt Konflikte...

...keine/r mag sie und manche/r würde gerne anders damit umgehen.

Bitte **testen Sie**, ob das eine oder andere auch bei Ihnen zutrifft:

- Haben Sie auch manchmal den Eindruck, das, was Sie sagen wird **völlig anders verstanden**?
- Sind Sie es leid, in Ihrer Rolle der **Buhmann** zu sein – Sie gehen einfach Ihrem Beruf nach und werden dafür auch noch angegriffen?
- Kennen Sie **fruchtlose Auseinandersetzungen**, die von Vorwürfen getragen sind? Die Ärger hinterlassen, nur überflüssig sind und wertvolle Energie binden?
- Haben Sie es satt, das getroffene **Vereinbarungen** wieder und wieder **nicht eingehalten** werden?
- Sie wollen Ihren Schülern **sinnvolle Lebensimpulse** mit auf dem Weg geben und haben das Gefühl, dass diese **nicht ankommen**?
- Sind Sie manchmal ratlos, wie Sie **in Auseinandersetzungen** anderer, **respektvoll** und **deeskalierend unterstützen** können?

Die achtsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg wird weltweit friedensfördernd in Krisengebieten (z.B. Israel/Palästina, Afrika, Nordirland) ebenso eingesetzt, wie in unzähligen Schulen, Unternehmen, Institutionen, zwischen Paaren, unter Kollegen und in Gruppen.

Wäre das nicht wundervoll, wenn es gelänge, ...

- Konflikte **wertschätzend** zu lösen?
- Vereinbarungen **verlässlich und nachhaltig** zu treffen?
- die **Augenhöhe** untereinander zu ermöglichen?
- zu **motivieren** ohne zu manipulieren?
- dass **beide Seiten** mit dem Ergebnis **zufrieden** sind und es keine „Verlierer“ gäbe?
- Das alles also auch ohne die **eigenen Anliegen** aus den Augen zu verlieren?



Sie denken „das geht nicht“?

Zugegebenermaßen ein Ideal ...

Und gleichzeitig bietet die wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg **Wege sich dem Schritt für Schritt zu nähern ...**

2. Was habe ich davon?

Mit der achtsamen Kommunikation ...

- verstehen Sie besser, **worum es** in den Auseinandersetzungen mit Eltern/Schülern/Kollegen **wirklich geht**.
- verstehen Sie besser, wenn **Vereinbarungen nicht eingehalten** werden.
- gehen Sie **achtsamer mit sich und anderen** um.
- nehmen Sie Kritik und Angriffe **nicht mehr so persönlich**.

Nur wer versteht
was er tut,
kann auch tun
was er will.

- Die Bereitschaft wächst – bei Ihnen und beim anderen – **gemeinsame Lösungen** zu finden.
- Darüber hinaus wächst bei Menschen, die zusammenarbeiten, der **Teamegeist** erheblich. Es entsteht mehr **Freude und Leichtigkeit**, was sich auch auf die Ergebnisse auswirkt.

3. Was hat die Schule davon?

In Bezug auf Krankenhäuser gibt es hierzu erste **Studien**, die eventuell auf andere Arbeitsfelder, wie zum Beispiel dem der Schulen, übertragen werden können.



- Die **Mitarbeiterzufriedenheit** erhöht sich.
- Der **Krankenstand** nimmt ab.
- Die **Fluktuation der Mitarbeiter** geht zurück.
- Das **Betriebsklima** verbessert sich.
- **Konfliktkosten** senken sich durch gezielte achtsame Konfliktreflexion.

4. Was ist da sinnvollerweise zu tun?



Mit meinen Angeboten biete ich Ihnen die Achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und anwenden zu lernen. GFK gilt als eine lösungsorientierte Kommunikationsmethode. Es geht um eine gemeinsame und tragfähige Lösung bezogen auf alle denkbaren Konflikte. Tiefer betrachtet, geht es um die Förderung der inneren Haltung, Verantwortung für seine Gefühle, Bedürfnisse und Handlungen zu

übernehmen. Gleichzeitig geht es um die Förderung der sozialen Kompetenz. Ziel ist hierbei, wesentliche Basiskompetenzen und Förderschwerpunkte der **Orientierungs-, Bildungs- und Erziehungspläne** der Länder zu vermitteln:

- das **Selbstbewusstsein** der Schüler:innen (und Lehrer:innen) zu stärken,
- vor allem für Stress und Krisensituationen, die Fähigkeit zur Kommunikation und des sozialen Umgangs zu fördern
- und Möglichkeiten zur Konfliktfähigkeit zu vermitteln.
- Daneben zielt es darauf ab, Sprachkompetenzen und Einfühlungsvermögen zu fördern
- und die Frustrationstoleranz zu erhöhen.
- All das im Bewusstsein dessen, dass es darum geht einen gemeinschaftlichen Ausgleich unter allen Beteiligten anzustreben.

Das Konzept der Einführung besteht im Idealfall aus 5 Modulen: Vortrag, Seminar, Perspektivwechsel, Reflexionstreffen und Vertiefungstag.

Ein Muster-Szenario der Einführung könnte so ausschauen:

1. Ein Vortrag für die Lehrer:innen dient als Entscheidungsgrundlage, ob diese Form der Kommunikation und Selbstreflexion an der Schule eingeführt werden soll.
2. Eine 2 tägige Fortbildung bringt alle Lehrer:innen auf einen gemeinsamen Kenntnisstand.
3. Die Eltern werden mittels Vortrags und Elternseminaren ebenfalls an das Projekt herangeführt.
4. Die Schüler:innen erfahren einen wesentlichen Baustein der achtsamen Kommunikation (jeweils jährlich) in der 6ten und 9ten Jahrgangsstufe in Form eines Kurzseminars „Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe“.
5. Regelmäßige Reflexionstreffen helfen den Pädagog:innen den Alltag zu meistern.
6. Vertiefungstage helfen den Pädagog:innen Prozesse der achtsamen Kommunikation neu kennen zu lernen und/oder aufzufrischen.
7. Neue Kolleg:innen werden mit der 2 tägigen Fortbildung „aufgegleist“.

Im Folgenden sind die Module im Einzelnen beschrieben:

4.1. Vortrag – alternativ auch ONLINE

Der Vortrag ist geeignet Lehrer:in-nen, Eltern, und durchaus auch Schüler:innen ca. ab der 8ten Jahrgangsstufe mit ins Boot zu holen.

Sinnvollerweise kann der Einsatz mehrfach gestaltet werden. Er könnte als Entscheidungshilfe, ob die achtsame Kommunikation als Fortbildung für Eltern und/oder Lehrer eingesetzt werden könnte, dienen. Dafür sind unterschiedliche Szenarien denkbar.



- Geht es zunächst darum, ob der Elternbeirat diese Initiative einbringen will, könnte es sinnvoll sein ihn zunächst nur für den Elternbeirat zu halten.
- Braucht das Lehrerkollegium eine Entscheidungsgrundlage, macht es eventuell Sinn, hierfür den Vortrag zu nutzen.
- Spätestens wenn die Schule das Schulungsprogramm ganz oder teilweise nutzen mag, macht es Sinn auch die Eltern insgesamt mit Hilfe des Vortrags (und/oder mit anderen Angeboten) ins Boot zu holen.

Er beinhaltet eine Kurzeinführung in die Grundsätze der achtsamen Kommunikation. In 2 bis 3 Stunden lernen Sie nicht nur die Inhalte kennen. Es ist ein Vortrag zum Mit-Erleben. Anhand Ihrer eigenen Konfliktfälle bekommen Sie einen ersten Einblick in die Erfahrungswelt dieser Art der Kommunikation. Sie erhalten einen Ausblick / eine Idee davon, wie Konflikte als Chance zu einem verbesserten Miteinander genutzt werden könnten.

Methodisch dient eine PowerPoint Präsentation als „roter Faden“. Ein mehrseitiges „Handout“ wird gemeinsam bearbeitet. Kleine Schauspieleinlagen verdeutlichen die Inhalte. Humor und Geschichten lockern und vertiefen.

Auf Wunsch werden die PowerPoint Präsentation und verwendete Sinnsprüche als PDF Datei nachträglich bereitgestellt.

Inhaltlich geht es in erster Linie um die Grundbausteine der achtsamen Kommunikation:

- Beobachten ⇔ Interpretieren
- Verantwortung für die eigenen Gefühle ⇔ Schuldzuweisungen (Pseudogefühle: „ich fühl mich im Stich gelassen“)
- Bedürfnis (Lernatmosphäre) ⇔ Wunsch („Könnt Ihr bitte zuhören, wenn ich was sage?“)
- Erfolgsversprechende Bitten (zeigen konkrete Wege auf, wie z.B. das Bedürfnis nach einer guten Lernatmosphäre erfüllt werden kann: „Könnt Ihr bitte die Handys ausschalten und in die Tasche stecken, während des Unterrichts?“)

4.2. Grundlagenseminar – alternativ auch ONLINE

Das Grundlagenseminar dient zunächst dazu, das pädagogische Personal zu schulen. Sie geben in erster Linie durch ihre Art vor, wie Konflikte zu einem verbesserten miteinander genutzt werden können. In einem zweiten Schritt ist es für das Gelingen eines Gesamtprojekts sehr hilfreich dieses Seminar auch Eltern (und Schüler:innen) anzubieten.

**Wir können unsere Kinder so
viel erziehen wie wir wollen.**

Das hilft alles nichts.

**Sie machen eh das,
was wir ihnen vorleben.**

Es dauert 2 Tage. Diese ersten beiden Tage dienen der Bestandsaufnahme, Vermittlung der Theorie, Selbsterfahrung und Einüben der notwendigen Fähigkeiten.

Methodisch wird das PITT-Modell (problematisieren, interessieren, trainieren und transferieren) unter Einbezug sämtlicher Lernkanäle verwendet. Es wechseln Bausteine wie z.B. Wissensvermittlung, Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, spielerische Elemente, Geschichten, persönliche Beispiele, Bewegungselemente ...

Jede Teilnehmer:in erhält ein umfangreiches Seminarbuch (ca. 90 Seiten) mit allen wesentlichen Inhalten und Übungsteil. Es wird ein Fotoprotokoll von allen interaktiv erarbeiteten Inhalten in Form von Kopien (bei Anfrage auch gerne elektronisch) ausgehändigt.

Die Inhalte des Vortrags werden vertieft und um solche ergänzt, die sich für Schulsituationen besonders als praxisrelevant herausgestellt haben:

- Wie höre ich dem anderen zu, um in guten Kontakt zu kommen und zu bleiben? (Empathie)
- Wie gehe ich mit mir selber um, wenn ich aufgebracht bin/an meine Grenzen komme? (Selbstempathie)
- „Manchmal muss man einfach auch was durchsetzen!“ – das Konstrukt der „beschützenden Gewalt“ in der achtsamen Kommunikation.
- Wie führe ich schwierige Gespräche?
- Wie gebe ich Feedback?
- Zeit zum Reflektieren und Ausprobieren

ONLINE bieten wir (seit Corona) ein besonders nachhaltiges Konzept:

- Die obigen Inhalte sind modular aufgebaut: 6 Module zu je 2 Stunden ONLINE per ZOOM
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsmail mit fast 100 Seiten Seminarunterlagen, Arbeitsblättern, Videokurs mit komprimierter Theorie
- Zeitraum mindestens 5 Wochen – das Gelernte wird zwischen den Modulen im (Schul-)Alltag integriert. Sie kommen mit Ihren Fragen zum nächsten Modul.
- Praxisnahe Besprechungen Ihrer eigenen herausfordernden Schulsituationen, anhand denen der Transfer von der Theorie in die Praxis gelingt.

4.3. Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe

Zielgruppe sind hier in erster Linie die Schüler:innen. Es hat sich als zielführend erwiesen, dass auch mit der Gruppe der Lehrer:innen dieses Modul vorab durchgeführt wird. Das Seminar ist in 6-11 Schulstunden durchführbar.

Die Schüler:innen einer Klasse (Lehrer:innen) werden in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt,

wobei auf eine zufällige Verteilung geachtet wird, sodass sowohl geschlechtlich, als auch von den Beziehungen untereinander eine Mischung erfolgt. Die Gruppen nehmen für die Dauer des Seminars unterschiedliche Perspektiven ein:

- Perspektive des betroffenen Lehrers
- Perspektive des Mobbing-Opfers
- Perspektive der Schülerinnen
- Perspektive der Schüler

Eine vorgelesene Geschichte gibt einen fiktiven Mobbingfall vor. Vorbereitete Arbeitsaufträge machen durch den jeweils danach stattfindenden Austausch erfahrbar, dass von den Gruppen

- andere Fakten wahrgenommen und
- diese jeweils sehr unterschiedlich bewertet wurden.

Diese Übung wird in der Regel von den meisten Beteiligten mit großem Erstaunen aufgenommen. Es wird geübt die Perspektive des anderen einzunehmen. Es entsteht eine größere Sensibilität in Konflikten. Die Bereitschaft achtsam aufeinander zu achten wächst.

Die Voraussetzung die achtsame Kommunikation im Unterricht durch die Lehrer:innen anzuwenden wird damit deutlich verbessert.

Diese Übung wurde von Frank Gaschler entwickelt und ich darf sie verwenden. Danke!



4.4. Kotzmotz, der Zauberer – Gefühle und Bedürfnisse verstehen und ausdrücken

Der kleine unerschrockene Hase mit dem Knickrohr begegnet dem stinkewütende Zauberer Kotzmotz. Durch seine Neugierde und seine einfühlsame Art erreicht er sein Herz und beginnt es zu wandeln.

Autor: Brigitte Werner

Illustrator: Birte Müller

Preis: 14,90 Euro

Verlag: Freies Geistesleben (2008)

ISBN-Nr.: 978-3-7725-2070-9

Anhand dieses Buches führe ich die Kleinen von der 1ten bis zur 4ten Klasse in die Geheimnisse der Gefühle und Bedürfnisse ein. Kleine Vorleseeinheiten wechseln sich mit schauspielerischen Elementen ab.



4.5. Reflexionstreffen – alternativ auch ONLINE

Zielgruppe ist hier das pädagogische Fachpersonal. (Für Eltern kann nach einem Seminar analog eine Übungsgruppe eingeführt werden.)



Hilfreich ist es, um das Erlernte in der Praxis schnell zu vertiefen, Reflexionstreffen durchzuführen, in denen problematische berufliche Alltagssituationen aufgegriffen und bezüglich der achtsamen Kommunikation reflektiert und eingeübt werden. Sie dauern in der Regel 2-3 Stunden. Sinnvoller Abstand für diese Treffen ist anfangs zweimal im Monat und später monatlich oder zweimonatlich.

ONLINE bieten wir (seit Corona) ein besonders nachhaltiges Konzept:

- Beliebige Inhalte lassen sich auch hier modular aufbauen. 6 Module zu je 2 Stunden ONLINE per ZOOM
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsmail mit Arbeitsblättern, Videokurs mit komprimierter Theorie hilft aufzufrischen und zu vertiefen

- Zeitraum mindestens 5 Wochen – das Gelernte wird zwischen den Modulen im (Schul-)Alltag integriert. Sie kommen mit Ihren Fragen zum nächsten Modul.
- Praxisnahe Besprechungen Ihrer eigenen herausfordernden Schulsituationen, anhand denen der Transfer von der Theorie in die Praxis gelingt.

4.6. Vertiefungstag – alternativ auch ONLINE

Zielgruppe ist hier das pädagogische Fachpersonal. (Eltern können analog die offenen Angebote hierzu nutzen. Auch ist es denkbar bei entsprechender Nachfrage gesonderte Tage privat organisiert speziell für die Eltern der Schule anzubieten.)

Vertiefungstage dauern in der Regel einen Tag. Sie dienen das Erprobte durch intensives Üben reflektierend zu vertiefen. Dabei können bei Bedarf Grundlagen wiederholt werden, spezielle Prozesse wie „beschützende Gewalt“, „achtsam Nein sagen“, „achtsam Unterbrechen“, „achtsam Danke sagen“ vertieft oder eingeführt werden. Grundsätzlich sind solche Tage in der Regie der Teilnehmer:innen. Sie bringen ihre Anliegen ein und wir Trainer gehen darauf flexibel ein und trainieren das, was ansteht.

ONLINE bieten wir (seit Corona) ein besonders nachhaltiges Konzept:

- Beliebige Inhalte lassen sich auch hier modular aufbauen. 3-6 Module zu je 2 Stunden ONLINE per ZOOM, je nach Inhalt und Tiefe
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsmail mit Arbeitsblättern, Videokurs mit komprimierter Theorie hilft aufzufrischen und zu vertiefen
- Zeitraum mindestens 5 Wochen – das Gelernte wird zwischen den Modulen im (Schul-)Alltag integriert. Sie kommen mit Ihren Fragen zum nächsten Modul.
- Praxisnahe Besprechungen Ihrer eigenen herausfordernden Schulsituationen, anhand denen der Transfer von der Theorie in die Praxis gelingt.

5. Preise

Angebot	zuzüglich MwSt.	Kommentar
Vortrag	140,- €/ Stunde plus Spesen (Fahrtkosten)	Für ein Gelingen des Gesamtprojektes ist es sehr sinnvoll beim Elternvortrag, möglichst viele Eltern eng einzubinden
2 Tage Grundlagen, auch ONLINE (6 Module)	900,- € Tagessatz plus Spesen (Fahrtkosten / Übernachtung)	Ca. 14 effektive Seminarstunden in z.B. 2x 9-17 Uhr Die Seminarunterlagen gibt es in Form einer PDF Datei oder sie können für 15 € pro Teilnehmer:in plus MwSt. bereitgestellt werden.
1-2 Tage für Eltern, auch ONLINE (3-6 Module)	900,- € Tagessatz plus Spesen (Fahrtkosten)	hier sind verschiedene Modelle vorstellbar ... sowohl in der Ausgestaltung, als auch in der Finanzierung - empfohlen 2 Tage
Reflexionstreffen, auch ONLINE	140,- € / Stunde plus Spesen (Fahrtkosten)	Reflexion und Üben anhand aufgetretener „Probleme“ Empfohlener Rhythmus: von 2x im Monat bis alle 2 Monate. Jeweilige Dauer wären 2-3 Stunden.
Vertiefungstag, auch ONLINE (3-6 Blöcke)	900,- € Tagessatz plus Spesen	Vertieftes Einüben und spezielle Prozesse kennen- lernen und einüben. - ein ganzer Tag
Perspektivenwechsel - Mobbing-Prophylaxe	600-3000 € je nach Aufwand plus Spesen (Fahrtkosten)	Dieses Modul bietet einen möglichen Einstieg für Lehrer:innen und eine mögliche Einbindung der Schüler:innen (ab ca. 10 Jahren) - 4,5-12 Stunden, je nach Anforderungen der Klasse und Schultyp. Nach Absprache sind zwei Trainer:innen zu empfehlen.
Kotzmotz, der Zauberer	300-900 €	Mit diesem Modul erfahren Kinder ab 6 bis 9 Jahren in 1-5 je 1,5 stündigen Abschnitten von den vier Schritten der achtsamen Kommunikation. Wir üben klare Beobachtungen von Bewertungen zu unterscheiden, Gefühle von Schuldzuweisungen zu trennen, Bedürfnisse und erfüllbare Bitten auszudrücken. Ich empfehle darin Pädagog:innen der Schule zu begleiten, dieses Buch selber im Unterricht entsprechend anzuwenden.
ONLINE sinnvoller Weise für die nachhaltige Integration in den (Schul-)Alltag mit maximal 10 Teilnehmer:innen. Spesen setzen sich aus Übernachtungskosten und 40 Cent pro gefahrenen Kilometer zusammen. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen MwSt.		

6. Finanzierung

Das Thema „Gewalt in der Gesellschaft“ ist in aller Munde. Damit könnte das Projekt öffentlichkeitswirksam genutzt werden. Folgende Ideen der Finanzierung schlage ich vor. Sicher fallen Ihnen noch andere ein:

- Der Marketingtopf der Schule könnte mit genutzt werden, weil sich dieses Projekt auch zur Außendarstellung in der Pressearbeit gut eignet.
- Eventuell sind staatliche Bezuschussungen möglich, wenn es gelingt als Pilotprojekt anerkannt zu werden.
- Große Sponsoren wie Sparkassen, Raiffeisenbanken, AOK oder andere regional ansässige Unternehmen könnten ebenfalls in der Außendarstellung von einem Sponsoring profitieren.
- Ich bin mit dabei im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.. Als gemeinnütziger Verein haben wir uns zur Aufgabe gemacht insbesondere auch Schulen darin zu unterstützen mit der GFK zu arbeiten. Ich bin mit Spendengeldern aus solchen Spendenmitteln schon mehrfach an Schulen gewesen. Hier können Sie sich informieren, wobei ich darum bitte, nur dann zu beantragen, wenn Sie die Finanzierung wirklich nicht anders hinbekommen: <https://gewaltfrei-muenchen.de/ohne-moos-nix-los/>
- Der Elternbeirat und/oder wenn es einen schulischen Förderverein gibt sind auch häufig bereit solche schulischen Projekte mit zu tragen.
- Über Aktionstage könnten Spendengelder gesammelt werden.
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt ...



7. Zu uns und Kontakt

Christian Hinrichsen ist verheiratet mit Heidi Hinrichsen. Die beiden leben am Bodensee. Christian ist Vater von 6 Kindern - zwischen 1990 und 2006 geboren.

Ich arbeite als Referent, Trainer, Coach und Mediator für privat, Unternehmen, Kindergärten, Schulen und sozialen Einrichtungen seit 2012 mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, die ich selber lieber "Achtsame Kommunikation" nenne.

Dabei habe ich mich von der Frage inspirieren lassen "Wie mag ich, dass wir Menschen einander begegnen?".

Gerne sage ich, GFK braucht niemand. Sie hat die Qualität meines Lebens massiv verbessert. GFK darf ich in meinem Leben als Entwicklungsturbo erleben.



Seit 2010 beschäftige ich mich intensiv mit dem Modell der Achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und seit März 2012 bin ich ausschließlich als Trainer für Achtsame Kommunikation tätig. Zusätzlich habe ich eine 3-jährige Therapieausbildung in körperorientierter Traumatherapie nach Peter Levine, was mich traumasensibel arbeiten lässt.

Meine Einsatzgebiete sind aufgrund meiner Vorerfahrung im pädagogischen Bereich (Schule und Kindergarten) und in Unternehmen auf allen Hierarchieebenen.

Heidi Hinrichsen

"Wer im Dunkeln sitzt, zündet sich einen Traum an" (Nelly Sachs)

Ich bin Mutter von 5 Kindern, geboren 1991, 1993, 1996, 2000 und 2013. Mit meinem jüngsten Sohn und meinem Mann - Christian Hinrichsen - lebe ich in der Nähe des wunderschönen Bodensees, von dessen Ufer aus man die Berge sieht, welche ich sehr liebe.

Erste Erfahrungen mit der Achtsamen Kommunikation machte ich im Jahr 2016 während einem Paarseminar. Seit dem Vertiefungsseminar bei Christian trägt die Achtsame Kommunikation in meinem Leben sehr dazu bei, immer öfter die nährende, wärmende, liebevolle und tiefe Verbindung zu mir besonders nahestehenden Menschen zu erleben, die mir wichtig sind. In Situationen, die ich als Konflikt erlebe, steckt für mich inzwischen Wachstumspotenzial, und ich sehe darin eine Entwicklungsmöglichkeit. Ich bin überwältigt von den Veränderungen, die durch die Achtsame Kommunikation in meinem Leben stattgefunden haben und immer noch stattfinden.

Es ist mir ein Herzensanliegen, andere Menschen empathisch auf ihrem Weg zu begleiten, damit sie sich selbst in Tiefe begegnen und die Beziehungen leben können, die für sie bereichernd und heilsam sind. Ich genieße die spannenden und intensiven Begegnungen bei Seminaren, Webinare, Mediationen und Einzelcoaching - vielleicht auch bald mit Dir?

Die folgenden zwei Jahre arbeitete ich bei einem Bildungsträger, hauptsächlich mit jungen Menschen mit und ohne Fluchthintergrund, die Schwierigkeiten hatten, ihren Weg in die Arbeitswelt zu finden. Verständlicherweise waren hier Konflikte und Probleme keine Seltenheit. Mir half die GFK, individuell und auf Augenhöhe auf mein Gegenüber einzugehen und konstruktiv zu arbeiten.

Seit ich mich intensiver mit der GFK auseinandersetze, verspüre ich innerlich weniger Druck und Bedrohung. Dadurch bin ich sanfter und entspannter geworden. Ich erkenne in oder vor Konflikten besser, um was es eigentlich geht und kann dementsprechend darauf eingehen. Dadurch hat sich meine Lebensqualität erhöht, die Beziehung zu meiner Partnerin verbessert und ich kann noch besser auf die Bedürfnisse meines Sohnes (2019) eingehen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und unserer Zusammenarbeit!

Mit herzlichem Gruß,

Heidi und Christian Hinrichsen,

Akademie Achtsame Kommunikation



Konzept



Standorte: München, Augsburg, Bodensee – 0176 444 34 014

kontakt@AkademieAchtsameKommunikation.de

www.AkademieAchtsameKommunikation.de

www.facebook.com/www.AkademieAchtsameKommunikation.de

www.youtube.com/@AkademieAchtsameKommunikation