

Vom **Konflikt ...**

zum **Miteinander**



Achtsame Kommunikation

Wege zur Konfliktlösung
in respektvollem Miteinander

Christian Hinrichsen

Trainer für gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg

Achtsame Kommunikation in sozialen Einrichtungen

ein Vorgehensmodell zur Einführung

gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de
Tel. 0176 444 34 014
www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de

Inhalt

Kommunikation	3
Konflikt als Chance zu echtem Miteinander auf Augenhöhe! – Wie denn das?	3
Was habe ich davon?	4
Was hat Ihre Einrichtung davon?	4
Was ist da sinnvollerweise zu tun?	5
Im Folgenden sind die Module im Einzelnen beschrieben.....	6
Vortrag.....	6
Grundlagenseminar	7
Reflexionstreffen	7
Vertiefungstag	8
Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe	8
Preise	9
Vorteile von zusammenhängenden Seminaren	10
Vorteile von zeitlich auseinandergezogenen Seminaren (in Etappen)	10
Finanzierung	11
Der Trainer – Christian Hinrichsen	12
Die Trainer-Assistenz – Susanne von Wyschetzki	13
Kontakt	14



Kommunikation

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 Ihrer Arbeit nach, und werden dafür auch noch angegriffen? Kennen Sie fruchtlose Auseinandersetzungen, die von Vorwürfen getragen sind, die Ärger hinterlassen, nur noch überflüssig sind und wertvolle Energie binden? Haben Sie es satt, dass getroffene Vereinbarungen wieder und wieder nicht eingehalten werden? Sie wollen Ihren MitarbeiterInnen, KlientInnen oder deren Angehörigen sinnvolle Lebensimpulse mit auf den Weg geben, und haben das Gefühl, dass diese nicht ankommen? Sind Sie manchmal ratlos, wie Sie in Auseinandersetzungen anderer respektvoll und deeskalierend unterstützen können?

Wäre das nicht wundervoll, wenn es gelingen würde,

- Konflikte achtsam zu lösen?
- verlässliche und nachhaltige Vereinbarungen zu treffen?
- Augenhöhe untereinander zu ermöglichen?
- zu motivieren ohne zu manipulieren?
- dass in Auseinandersetzungen beide Seiten mit dem Ergebnis zufrieden sind und es keine „Verlierer“ geben würde?



Und das Alles, ohne die eigenen Anliegen aus den Augen zu verlieren?

Sie denken „das geht nicht“?

Zugegebenermaßen ein Ideal. Gleichzeitig bietet die achtsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Wege, dem Schritt für Schritt näher zu kommen ...

Was habe ich davon?

Mit der achtsamen Kommunikation ...

- verstehen Sie besser, worum es in Auseinandersetzungen mit Kollegen/Vorgesetzten/KlientInnen wirklich geht,
- verstehen Sie besser, warum Vereinbarungen nicht eingehalten werden.
- sind Sie in der Lage, sich besser in sich selbst und andere einzufühlen,
- gehen Sie achtsamer mit sich selbst und anderen um,
- nehmen Sie Kritik und Angriffe nicht mehr so persönlich,
- gelingt die Bewältigung belastender Erfahrungen leichter und effektiver,
- wächst die Bereitschaft, gemeinsame Lösungen zu finden – bei Ihnen und beim anderen,
- entdecken Sie neue Lösungsmöglichkeiten, für sich selbst und in Zusammenarbeit mit anderen,
- wächst bei Menschen, die zusammenarbeiten, der Teamgeist erheblich. Es entsteht mehr Freude und Leichtigkeit. Dies wirkt sich auch positiv auf die Arbeitsergebnisse aus.

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

Was hat Ihre Einrichtung davon?

In Bezug auf Krankenhäuser gibt es hierzu erste Untersuchungen. Diese können höchstwahrscheinlich auch auf Ihre Arbeitsfelder übertragen werden.



*Konfliktmanagement
bedeutet auch:
Besser ein Gramm
vorbeugen,
statt ein Kilo
Reparatur!*

www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de

- Durch gegenseitiges Vertrauen und Dialogbereitschaft erhöht sich die Mitarbeiterzufriedenheit, das Betriebsklima verbessert sich.
- Der Krankenstand nimmt ab, Burnout wird vorgebeugt, die Fluktuation der Mitarbeiter geht zurück.
- Konfliktkosten senken sich durch eine gezielte achtsame Reflexion von Konflikten, und tragen dadurch zu einer schnellen Konfliktbereinigung bei.
- Mitarbeiter bewältigen Veränderungsprozesse besser und schneller.
- Die Leistungskraft und -qualität, sowie Kreativität und Innovation im Umgang mit herausfordernden Situationen steigt, auch bei unterschiedlich zusammengesetzten Teams.
- Die Identifikation, Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter wird gefördert.
- Alle beteiligten Fachpersonen bringen ihre Qualifikationen voll ein.
 - Führungskräfte erhalten Unterstützung bei der Personalentwicklung und für das sonstige Alltagsgeschehen.
 - Ihr Unternehmen ist attraktiv für kompetente und engagierte Fachkräfte, sowie für zukünftige Kunden.
 - Die Kundenzufriedenheit erhöht sich; Kundenbeschwerden erfahren eine tragende Lösung.

Was ist da sinnvollerweise zu tun?



Mit meinen Angeboten biete ich Ihnen, die achtsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen und anwenden zu lernen. Es handelt sich um eine lösungsorientierte Kommunikationsmethode. Diese fördert gemeinsame und tragfähige Lösungen für alle denkbaren Konflikte. Gleichzeitig stärkt sie soziale Kompetenzen, mit deren Hilfe immer mehr Verantwortung für die eigenen Gefühle

und Bedürfnisse übernommen werden – eine Grundvoraussetzung für selbstverantwortliches Handeln.

Ziel ist hierbei, folgende wesentliche Kompetenzen zu vermitteln:

- das Selbst-Bewusstsein aller Beteiligten zu stärken,
- die Fähigkeit zur Kommunikation und des sozialen Umgangs zu fördern, vor allem für Stress- und Krisensituationen,
- Möglichkeiten zur Konfliktfähigkeit zu vermitteln,
- Sprachkompetenzen und Einfühlungsvermögen zu fördern,
- 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, Perspektivenwechsel, Reflexionstreffen und Vertiefungstag.

Ein Muster-Szenario der Einführung könnte so aussehen:

1. Ein Vortrag für die Führungskräfte und/oder MitarbeiterInnen als Entscheidungsgrundlage, ob diese Form der Kommunikation und Selbstreflexion an der Einrichtung eingeführt werden soll.
2. Eine 2-tägige Fortbildung bringt das gesamte Personal auf ein gemeinsames Niveau der achtsamen Kommunikation.
3. Das Personal erfährt einen wesentlichen Baustein der achtsamen Kommunikation in Form eines Kurzseminars (ca. 5 Stunden) „Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe“.
4. Regelmäßige Reflexionstreffen helfen dem Personal, den Alltag zu meistern. Dazu bieten sich sowohl separate Treffen für Führungskräfte und MitarbeiterInnen an, als auch gemeinsame Treffen.
5. Vertiefungstage helfen den MitarbeiterInnen, Prozesse der achtsamen Kommunikation neu kennen zu lernen und/oder aufzufrischen.
6. Neue KollegInnen werden mit der 2-tägigen Fortbildung auf denselben Stand gebracht.

Im Folgenden sind die Module im Einzelnen beschrieben

Vortrag

Ein mehrfacher Einsatz ist möglich. Der Vortrag könnte als Entscheidungshilfe, ob die achtsame Kommunikation als Fortbildung für Führungskräfte und/oder MitarbeiterInnen eingesetzt werden könnte, dienen. Dafür sind unterschiedliche Szenarien denkbar.

- Braucht die Führungsebene eine Entscheidungsgrundlage, macht es eventuell Sinn, hierfür den Vortrag zu nutzen.
- Der Vortrag kann zur Einführung für das gesamte Personal genutzt werden.
- Später kann der Vortrag evtl. auch zur Einführung für Klienten und/oder deren Angehörige dienen.



Foto: www.christine-wawra.de

**Selbstachtung
ist
Voraussetzung
für
Fremdachtung**

gewaltfrei-fuenf-seen-land.de

Der Vortrag 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 während des Unterrichts die Handys ausschalten und in die Tasche stecken?“)

Grundlagenseminar

Das Grundlagenseminar dient zunächst dazu, das Personal allgemein darin zu schulen, wie Konflikte zu einem verbesserten Miteinander genutzt werden können.

Dauer: 2-3 Tage.

Inhalt: 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/r TeilnehmerIn erhält ein umfangreiches Seminarbuch (ca. 90 Seiten) mit allen wesentlichen Inhalten und Übungen. Es wird ein Fotoprotokoll von allen interaktiv erarbeiteten Inhalten in Form von Kopien ausgehändigt (bei Anfrage auch gerne elektronisch).

Die Inhalte des Vortrags werden vertieft und um solche ergänzt, die sich für Ihre Alltagssituationen als besonders praxisrelevant herausgestellt haben, z.B.

- 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? (Selbstepathie)
- „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 im Sinne der achtsamen Kommunikation?
- Zeit zum Reflektieren und Ausprobieren

Reflexionstreffen

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

Vertiefungstag

Vertiefungstage dauern in der Regel einen Tag. Sie dienen dazu, 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. Weitere mögliche Themen: Umgang mit Suizidäußerungen von Kunden, eine neue Sicht- und Umgangsweise mit sog. Fehlern, Umgang mit Schuldgefühlen, „schwierigen“ Kunden und Beschwerden.

Grundsätzlich sind solche Tage in der Regie der TeilnehmerInnen. Sie bringen ihre Anliegen ein, wir TrainerInnen sind flexibel im Trainieren von dem, was ansteht.



Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe

Hierbei werden die Teilnehmenden in vier gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Dabei wird auf eine zufällige Verteilung geachtet, 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 Mobbing-Opfers
- Perspektive der „Täter“ (betroffene Mitarbeiter)
- Perspektive der „Zuschauer“ (betroffene Mitarbeiter)
- Perspektive des Vorgesetzten

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 Alltag anzuwenden, wird damit deutlich verbessert.



Preise

Angebot	Die Investition versteht sich zuzüglich MwSt.	Kommentar zum Inhalt/Zweck/Zeitungsumfang
Vortrag	100 € / Std., plus Spesen (Fahrkosten)	Kann als Entscheidungshilfe für die Führungsebene dienen. Dauer variabel von 1-3 Std. – Je länger, umso mehr Möglichkeit besteht für die Teilnehmer, direkt zu erfahren, was diese Art zu reden mit einem selbst macht
2-3 Tage Grundlagenschulung des Personals	800,- € Tagessatz* bzw. 100 € / Std., jeweils plus Spesen (Fahrkosten und ev. Übernachtung)	Ca. 14-20 effektive Seminarstunden, z.B. 2-3 x 9-18 Uhr oder 5-7 x 3 Std.* Die Seminarunterlagen gibt es in Form einer PDF-Datei zum Selber-Ausdrucken, oder sie können für 10 € plus MwSt./TeilnehmerIn bereitgestellt werden.
Reflexionstreffen	80,- € / Stunde plus Spesen (Fahrkosten)	Reflexion und Üben anhand aufgetretener „Probleme“; empfohlener Rhythmus: von 2x im Monat bis alle 2 Monate, jeweils 2-3 Std.
Vertiefungstag / Vertiefungstreffen	800,- € Tagessatz* bzw. 100 € / Std, jeweils plus Spesen (Fahrkosten)	Vertieftes Einüben der grundlegenden Prozesse oder Einüben spezieller Prozesse – ein ganzer Tag oder mehrere Male 2-3 Std.*
Konfliktmediation für das Team	80,- € / Stunde plus Spesen (Fahrkosten)	Reflexion anhand aufgetretener „Probleme“
Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe	100 € / Stunde plus Spesen (Fahrkosten)	Dieses Modul bietet verstärkt die Möglichkeit, verschiedene Betrachtungsweisen einnehmen zu lernen.
1-2 Tage Klienten-/ Angehörigen- Seminar(e)	800,- € Tagessatz* plus Spesen (Fahrkosten)	hier sind verschiedene Modelle vorstellbar - sowohl in der Ausgestaltung, als auch in der Finanzierung; Empfehlung: 2 Tage mit ca. 13 effektiven Seminarstunden

* Wir empfehlen ab einer Gruppengröße von 9 TeilnehmerInnen eine Co-Trainerin (Tagessatz 300 € plus Spesen) ab 15 TeilnehmerInnen zwei Co-TrainerInnen
Hierbei geht es um Begleitung bei Gruppenarbeiten und parallelem Einzelcoaching.

Vorteile von zusammenhängenden Seminaren

- Es ist leichter, den roten Faden zu behalten, und sich einzulassen
- Die Gruppendynamik kommt hier mehr zum Zuge. Dies kann insbesondere bei dem Ziel Teamgeist relevant sein.
- Es kann leichter sein, EINEN Termin zu finden, an dem Alle können.
- Die Wahrscheinlichkeit, Menschen auf einer emotionalen Ebene tief(er) zu berühren, ist hier tendenziell höher. Dies unterstützt nachhaltiges Lernen.
- Gut/Besser geeignet für Menschen, die
 - das Angebot nicht freiwillig wahrnehmen (Pflichtveranstaltung),
 - immer wieder Zeit brauchen, um sich in Gruppen zu öffnen,
 - im (Arbeits-)Alltag mit Themen so voll sind, dass sie alles andere leichter vergessen

Vorteile von zeitlich auseinandergezogenen Seminaren (in Etappen)

- „Zwischen-Raum“ schafft Zeit für die Integration des Gelernten in den Alltag, durch die Praxis auftauchende Fragen können beim nächsten Treffen geklärt werden
- Lässt sich zeitlich häufig leichter durchführen, z.B. bei Arbeit im Schichtdienst.
- Gut geeignet für Menschen, die
 - das Thema sehr interessiert,
 - sich schnell und leicht auf die Gruppe einlassen und sich öffnen können, u.a. weil es sich um ein Teilnehmer handelt, die sich bereits kennen

Bei der Mobbingprophylaxe halte ich es für sinnvoll, eine Schulung am Stück zu planen. Sie baut auf unmittelbaren Erfahrungen bis zur Lösung auf.



Finanzierung

Das Thema „Gewalt in der Gesellschaft“ ist in aller Munde. Damit könnte die entsprechende Schulung öffentlichkeitswirksam genutzt werden. Folgende Ideen der Finanzierung schlage ich vor:



- Mitnutzung des Marketing-topfes der Einrichtung, weil sich dieses Vorhaben auch zur Außendarstellung in der Pressearbeit gut eignet.
- Eventuell sind staatliche Zuschussungen möglich.
- Große Sponsoren wie Sparkassen, Raiffeisenbanken, AOK oder andere regional ansässige Unternehmen, im Gesundheitsbereich Pharma-Firmen könnten ebenfalls in der Außendarstellung von einem Sponsoring profitieren.
- Wenn es um die Förderung von MitarbeiterInnen der Kinder- und Jugendarbeit bzw. der direkten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geht, vermittele ich bei Bedarf gerne den Kontakt zu Frau Jutta Nibbe aus München. Ich arbeite mit ihr zusammen. Sie hat mehr als 10 Jahre Erfahrung darin, für Kinder- und Jugendprojekte an Kindergärten und Schulen zur achtsamen Kommunikation Sponsorengelder zu sammeln und zu vermitteln. Wenn Sie möchten, können Sie von ihren Erfahrungen profitieren oder Sie um eine direkte Unterstützung bitten.
- Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sicher fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten ein.

Der Trainer – Christian Hinrichsen



Mein Name ist Christian Hinrichsen und ich bin am 1. März 1963 in München geboren. Seit 2009 beschäftige ich mich intensiv mit dem Modell der achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Seit 2012 bin ich ausschließlich als Trainer für achtsame Kommunikation tätig. Meine Einsatzgebiete liegen aufgrund meiner Vorerfahrung im pädagogischen Bereich (Schule und Kindergarten), in sozialen Einrichtungen und in Unternehmen auf allen Hierarchieebenen.

Bereits als Zivildienstleistender und danach noch weitere 5 Jahre ehrenamtlich in der Offenen Behindertenarbeit der evangelischen Kirche in München sammelte ich Erfahrungen im pflegerischen und betreuenden Bereich. Unsere Angebote umfassten bis zu zweiwöchige Freizeiten, Sport- und Gruppenangebote.

Als Vater von 6 Kindern zwischen 9 und 25 Jahren in zweiter Ehe, in einer typischen Patchwork-Familie, bin ich mit meinen eigenen Verhaltensmustern und meiner eigenen Kindheit kontinuierlich konfrontiert.

Auch als Unternehmensberater in der IT Branche (2002-2012) hatte ich viel mit Menschen zu tun, viel mit Konflikten wie,

- "das Thema ist politisch - ein ganz heißes Eisen" -
- "der ist karrieregeil, echte Zusammenarbeit ist nicht möglich"
- "hüte Dich vor dem, der lässt Dich fallen, wie eine heiße Kartoffel".

Ich erlebte in Workshops, dass man nicht zum Punkt kam, sich an Lösungswegen aufrieb, gegenseitig entwertete oder überging.

Ich habe Vieles ausprobiert, bin euphorisch von Seminaren zurückgekehrt, voller Kraft und Zuversicht. Nach nur wenigen Tagen bin ich jedoch wieder in alte Muster zurückgefallen, immer mit dem Wissen, dass es eigentlich auch anders ging - nur wie???

Heute bin ich glücklich, endlich einen praktischen, erlernbaren Weg gefunden zu haben, um mit Wut, Ärger, Stress und Ungeduld umzugehen, diese sogar in Respekt und Wertschätzung umzuwandeln. Die Erkenntnisse aus den „anderen“ Erfahrungen haben Bedeutung behalten. Sie sind in einen gangbaren Weg integriert - den Weg der achtsamen Kommunikation.

Mit der achtsamen Kommunikation („Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg) schauen wir, was die Absicht ist, worum es wirklich geht, die eigentliche Motivation hinter dem Konflikt. Danach - so meine Erfahrung - ist eine ganz andere Kraft vorhanden, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, gemeinsame Ziele zu definieren - ohne Kompromisse, so dass die Zeit davor hervorragend investiert ist.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und unsere Zusammenarbeit!

Mit herzlichem Gruß,
Christian Hinrichsen

Die Trainer-Assistenz – Susanne von Wyschetzki

Ich heiße Susanne von Wyschetzki, bin am 08.02.1975 in Augsburg geboren, wohne und arbeite im westlichen Landkreis von Augsburg.

Seit 2005 bin ich Teil einer Patchwork-Familie, und habe viele nützlich klingende Rat-Schläge gehört, die bei uns nicht erfolgreich umsetzbar waren.



Beruflich bin ich Diplom-Sozialpädagogin (FH), mit dem Schwerpunkt Erwachsenenbildung, sowie examinierte Krankenschwester.

Ich war 3 Jahre in einem großen Krankenhaus tätig, seit 2003 arbeite ich in der ambulanten Krankenpflege. Außerdem bin ich seit 2004 nebenberuflich in der Erwachsenenbildung aktiv.

Innerhalb meines Studiums arbeitete ich im Rahmen von Praktika sechs Monate bei einer Fachstelle für Täter-Opfer-Ausgleich für Jugendliche und Heranwachsende, sowie ein Jahr in einer Beratungsstelle für Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensfragen in Augsburg, mit dem Schwerpunkt Trennungs- und Scheidungsberatung/-mediation. Dabei habe ich auch ein Elterntaining nach Thomas Gordon, sowie eine Selbstsicherheitsgruppe für Mädchen begleitet.

Dreieinhalb Jahre übte ich die ehrenamtliche Tätigkeit als Umgangsbegleiterin bei Trennungs- und Scheidungsfamilien aus.

Seit Jahren beschäftige ich mich auf vielfältige Weise mit den Themen Kommunikation, Konfliktprävention und -bewältigung. Mit der achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg beschäftige ich mich ca. seit 2012. Dieses Modell und die dahinter stehende Haltung haben mir schon auf vielfältige Weise im beruflichen und familiären Alltag weitergeholfen, mein Leben bereichert und begeistern mich anhaltend. Deshalb ist es mir ein Anliegen, dazu beizutragen, diese u.a. in Tätigkeitsbereiche der Pflege und Sozialen Arbeit hineinzutragen. Ich sehe darin viele positive Entwicklungsmöglichkeiten sowohl für die in diesem Bereich Arbeitenden, als auch für deren KlientInnen bzw. PatientInnen und deren Angehörige.

Ich freue mich über Ihre Fragen und unser gemeinsames Wachsen und Weiter-Entwickeln auf verschiedenen Ebenen und in vielfältigen Lebens- und Arbeitsbereichen!

Mit herzlichem Gruß,
Susanne von Wyschetzki

Kontakt

Christian Hinrichsen
0176 – 444 34 014



Susanne von Wyszetzki
0174 - 66 156 04
swyszetzki@gmx.de



Achtsame Kommunikation Fünfseenland
Johannisstraße 2,
86911 Dießen am Ammersee
gewaltfrei-fuenf-seen-land@t-online.de

www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de
www.facebook.com/www.GewaltfreiFuenfSeenLand.de

