

Vom **Konflikt ...**

zum **Miteinander**



**Akademie**

**Achtsame Kommunikation**

**Christian Hinrichsen**

Trainer, Coach, Mediator

**Achtsame Kommunikation  
an der Schule (GFK)**

ein Vorgehensmodell zur Einführung  
an der Regelschule

[AkademieAchtsameKommunikation@t-online.de](mailto:AkademieAchtsameKommunikation@t-online.de)

0176 44434014

[www.AkademieAchtsameKommunikation.de](http://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 meiner Person und Kontakt .....	13

# 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?



In einem Streit ist der Wunsch auf beiden Seiten gleich groß, gehört zu werden!

Foto: Suki Kfir  
www.AkademieAchtsameKommunikation.de

## Sie denken „das geht nicht“?

### Zugegebener Maßen 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 zusammen arbeiten, der **Teamgeist** 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.



Foto: Suki Klöhn

Wenn wir nicht bald die Richtung ändern, werden wir dort enden, wohin wir gehen!

www.AkademieAchtsameKommunikation.de

- 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?



Es gibt keinen Augenblick in unserem Leben, in dem wir nicht einen neuen Weg einschlagen können.

Charles de Foucauld

[www.AkademieAchtsameKommunikation.de](http://www.AkademieAchtsameKommunikation.de)

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 SchülerInnen (und LehrerInnen) 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 LehrerInnen dient als Entscheidungsgrundlage, ob diese Form der Kommunikation und Selbstreflexion an der Schule eingeführt werden soll.
2. Eine 2 tägige Fortbildung bringt alle LehrerInnen auf ein gemeinsames Niveau der achtsamen Kommunikation.
3. Die Eltern werden mittels Vortrags und Elternseminaren ebenfalls an das Projekt herangeführt.
4. Die SchülerInnen 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 PädagogInnen den Alltag zu meistern.

6. Vertiefungstage helfen den PädagogInnen Prozesse der achtsamen Kommunikation neu kennen zu lernen und/oder aufzufrischen.
7. Neue KollegInnen werden mit der 2 tägigen Fortbildung „aufgeleitet“.

Im Folgenden sind die Module im Einzelnen beschrieben.

#### 4.1. Vortrag – alternativ auch ONLINE

Der Vortrag ist geeignet LehrerInnen, Eltern, und durchaus auch SchülerInnen 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



Unser natürlicher Zustand: Wir sehen die Verletzlichkeit eines anderen Menschen und wollen zu seinem Wohlergehen beitragen.

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 Konflikte 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 SchülerInnen) 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 TeilnehmerIn 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? (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?
- 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 SchülerInnen. Es hat sich als zielführend erwiesen, dass auch mit der Gruppe der LehrerInnen dieses Modul vorab durchgeführt wird. Das Seminar ist in 6-11 Schulstunden durchführbar.



Foto: Suki Klehn

Wenn es ein Geheimnis des Erfolgs gibt, dann ist es das:  
Den Standpunkt des anderen zu verstehen und die Dinge mit seinen Augen zu sehen.  
- Henry Ford  
[www.AkademieAchtsameKommunikation.de](http://www.AkademieAchtsameKommunikation.de)

Die SchülerInnen 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 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 Knickohr 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

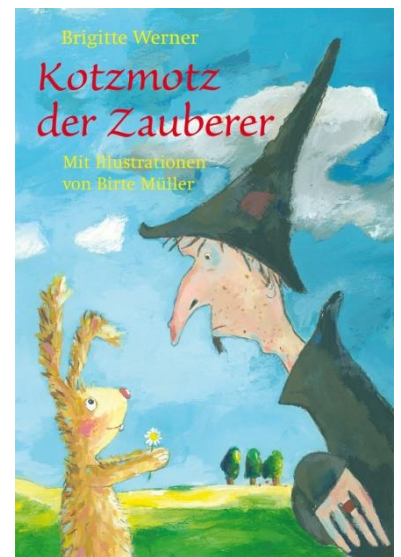
Preis: 14,90 Euro

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.)

Foto: Suki Klohn



Lernen  
braucht  
Zeit.

[www.AkademieAchtsameKommunikation.de](http://www.AkademieAchtsameKommunikation.de)

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 TeilnehmerInnen. 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)	Kann als Entscheidungshilfe für die LehrerInnen dienen. Für ein Gelingen des Gesamtprojektes ist es sehr sinnvoll beim Elternvortrag, möglichst viele Eltern eng einzubinden
2 Tage Grundlagenschulung des Personals, auch ONLINE (6 Module)	800,- € Tagessatz plus Spesen (Fahrtkosten und eventuell Übernachtung)	Ca. 14 effektive Seminarstunden in z.B. 2x 9-18 Uhr Die Seminarunterlagen gibt es in Form einer PDF Datei zum selber ausdrucken oder sie können für 10 € pro TeilnehmerIn plus MwSt. bereitgestellt werden.
1-2 Tage Elternseminar(e), auch ONLINE (3-6 Module)	800,- € Tagessatz plus Spesen (Fahrtkosten)	hier sind verschiedene Modelle vorstellbar ... sowohl in der Ausgestaltung, als auch in der Finanzierung – empfohlen 2 Tage mit ca 13 effektiven Seminarstunden
Reflexionstreffen, auch ONLINE	120,- € / 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)	800,- € Tagessatz plus Spesen (Fahrtkosten)	Vertieftes Einüben der bekannten Prozesse – spezielle Prozesse kennenlernen und einüben. ein ganzer Tag

Perspektivenwechsel – Mobbing-Prophylaxe	400-800 € plus Spesen (Fahrtkosten)	Dieses Modul bietet einen möglichen Einstieg für LehrerInnen und eine mögliche Einbindung der SchülerInnen (ab ca. 10 Jahren) – 4-8 Stunden.
Kotzmotz, der Zauberer	200-800 €	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 Schulduweisungen zu trennen, Bedürfnisse und erfüllbare Bitten auszudrücken.  Ich empfehle darin PädagogInnen 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 TeilnehmerInnen		

## 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.
- Für die Schulen sind zur Zeit Corona-Töpfe am Entstehen.
- 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 meiner Person und Kontakt

Mein Name ist Christian Hinrichsen und ich bin in München am 1. März 1963 geboren. Seit 2009 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. Meine Einsatzgebiete sind aufgrund meiner Vorerfahrung im pädagogischen Bereich (Schule und Kindergarten) und in Unternehmen auf allen Hierarchieebenen.



Als Vater von 6 Kindern – zwischen 1990 und 2006 geboren – in einer typischen Patchwork-Familie habe ich viele Ratschläge gehört ...

„Du musst geduldig sein, Schreien hilft nicht, so darf man das nicht machen, Du darfst nicht verurteilen, sei strenger, man darf nicht alles durchgehen lassen, Gefühle sind vergänglich, alles ist ein Spiegel Deiner selbst ...“ Ich war oft jenseits meiner persönlichen Grenzen.

Auch als SAP (CRM und BI) Unternehmensberater (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"

... 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 ... und dann hat es oft nur wenige Tage gebraucht und ich bin in alte Muster verfallen, immer mit dem Wissen, es ginge eigentlich auch anders, nur wie???

Heute bin ich glücklich endlich einen Weg gefunden zu haben, praktisch und erlernbar, um mit Wut, Ärger, Stress und Ungeduld umzugehen, ja sogar zu verwandeln in Respekt und Wertschätzung. Die Erkenntnisse aus den „anderen“ Erfahrungen haben Bedeutung behalten. Sie sind in einem 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 unserer Zusammenarbeit!

Mit herzlichem Gruß,  
Christian Hinrichsen

**Akademie Achtsame Kommunikation**



Johannisstraße 2, 86911 Dießen, 0176 444 34 014

[AkademieAchtsameKommunikation@t-online.de](mailto:AkademieAchtsameKommunikation@t-online.de)

[www.AkademieAchtsameKommunikation.de](http://www.AkademieAchtsameKommunikation.de)

[www.facebook.com/www.AkademieAchtsameKommunikation.de](https://www.facebook.com/www.AkademieAchtsameKommunikation.de)

[www.youtube.com/c/AchtsameKommunikationChristianHinrichsen](https://www.youtube.com/c/AchtsameKommunikationChristianHinrichsen)