

Kommunikation für Paare „Ich höre was, dass du nicht sagst“

In der Partnerschaft schwingt das Pendel oft stark zwischen Harmonie, Anziehung, Liebe einerseits und Unverständnis, Streit und Verbitterung andererseits hin und her. Warum fällt es uns oft schwer, den Ruf nach Nähe und Verständnis hinter den Vorwürfen oder der Kritik des anderen zu hören? Warum kann er/sie mich einfach nicht verstehen? Warum gelingt es uns oft nicht dem Partner verständlich zu machen, was uns wichtig ist, was uns verletzt und was wir brauchen? Und vor allem: Wissen wir eigentlich selbst, was uns wirklich wichtig ist, bevor wir den Mund aufmachen? Mit der Gewaltfreien, Selbst-bewussten Kommunikation finden wir eine Sprache, die beide verstehen; in der wir das, was wir brauchen, so ausdrücken können, dass der andere es hören kann, ohne sich angegriffen zu fühlen oder sich zu verteidigen; und wir können damit ohne Vorwurf sagen, was uns gefällt und was nicht; und ohne Druck aus zu üben um das Bitten, was uns wichtig ist. Ist das nicht wunderbar?

1. Inhalte

- Wie Konflikte entstehen
- Sehen und hören was wirklich ist
- Sagen, was ich denke
- Fühlen, was ich wirklich fühle
- Ausdrücken, was ich möchte
- Partnerschaftliche Kommunikation auf Augenhöhe

2. Ihr Nutzen

- Sie wissen was wirklich hinter Konflikten steckt.
- Sie erfahren welche Stolpersteine die Kommunikation in Ihrer Partnerschaft erschweren.
- Sie lernen wie Sie konstruktiv mit Konflikten umgehen.
- Sie lernen Ihre eigenen Anliegen kennen und können diese Ihrem Partner klar kommunizieren.
- Sie erfahren wie Gefühle entstehen und wie Sie achtsam damit umgehen.
- Sie erfahren wie Sie Botschaften Ihres Partners hören, zwischen den Zeilen lesen um das Miteinander zu stärken.
- Sie erlangen ein anderes Bewusstsein in Ihrer partnerschaftlichen Kommunikation.

3. Methoden

Das Training lebt von einer ausgewogenen Mischung aus Input, Einzel- und Paarübungen.

4. Teilnehmerkreis

Paare, die eine andere Art der Kommunikation kennenlernen wollen, um Ihrem Partner zukünftig auf Augenhöhe zu begegnen.

5. Veranstaltung

2 Tage Workshop (jeweils von 9 Uhr bis ca. 17:00 Uhr)

Teilnehmeranzahl begrenzt

Teilnahmegebühr: pro Paar = 450,-€ inkl. MwSt.

Wir würden uns freuen, Ihre Partnerschaft durch die wertschätzende Art der Kommunikation zu bereichern.

Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Denise & Bernhard Blind

Ganz+POTENZIAL UG

Parchetstraße 16

82362 Weilheim

Tel. +49 881 92544326

Email: kontakt@ganzpotenzial.de

www.ganzpotenzial.de

