



www.weripower.at

Betreff: [weripower] Brief Nr. 5

Datum: Fri, 15 Sep 2006 09:29:34 +0200
Von: Ulrike Feichtinger <u.feichtinger@weripower.at>
Organisation: weripower

Liebe Leserin, lieber Leser!

"Wer kommuniziert, gewinnt."

So lautet das Credo des Kommunikationshauses Bad Aussee
--> <http://www.kommhaus.com/>

Diesen Satz kann ich voll und ganz unterstreichen und widme diesen fünften weripower Brief daher dem Thema

*** Zuversicht in der Kommunikation ***

Inhalt des fünften Briefes:
=====

- * Kommunikation in Konfliktsituationen
- * Spielerisch bewusster kommunizieren
- * Gewinnspiel
- * Zuversicht und Kommunikation
- * Aktuelle Termine
- * Eine Leserin zum Thema Weiterentwicklung

=====

*** Kommunikation in Konfliktsituationen ***

Kennen Sie das? Mit einer bestimmten Person laufen gewisse Diskussionen immer und immer wieder nach genau demselben Muster ab, sie enden immer wieder in derselben Sackgasse...

Wenn Sie solch eine wiederkehrende Situation verändern wollen, können Sie sich überlegen:

- * Schmeißen wir uns in dieser Situation lauter Sätze wie "Du bist so..." oder "Immer Du mit Deinem ..." oder ähnliches an den Kopf?
- * Gibt es andere Sätze, die die Situation eskalieren lassen? Welche?
- * Welches Verhalten lege ich an den Tag, welches die andere Person? (z.B. aggressiv, unterwürfig, abweisend, abwertend, ...)
- * Wie geht es mir in dieser Situation? Wie fühle ich mich da genau?
- * Welche Vorschläge habe ich, um die Situation zu entschärfen?
- * Wie wünsche ich mir, dass solche Gespräche idealerweise ablaufen sollen?

Anschließend können Sie einen Versuch machen: Vielleicht haben Sie Lust, das Spielchen beim nächsten Mal zu unterbrechen, indem Sie eine sogenannte Ich-Botschaft senden:

Ich-Botschaft = Gefühl + Verhalten + Wirkung + Vorschlag

Ein Beispiel gefällig?



www.weripower.at

"Ich fühle mich unverstanden, denn Deine Antwort beantwortet meine Frage nicht. Wir drehen uns daher im Kreis. Bitte erzähl mir, wie Du die Situation verstanden hast, damit wir zu einem gemeinsamen Verständnis kommen können."

Sie werden sehen: Das Gespräch wird auf jeden Fall anders verlaufen! :)

Wenn Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit Ich-Botschaften teilen möchten, dann schreiben Sie mir einfach ein Email an

--> u.feichtinger@weripower.at

=====

*** Spielerisch bewusster kommunizieren ***

Die ideale Gelegenheit, um neue Möglichkeiten für solche Beziehungs-Situationen in einem geschützten Rahmen auszuprobieren, ist das Kommunikations-Seminar

* Spielerisch bewusster kommunizieren

das ich in Zusammenarbeit mit Andreas Mitterlechner anbiete. Der nächste Termin findet am 7. & 8. Oktober 2006 in Wien statt.

--> http://www.weripower.at/pdfs/spielerisch_kommunizieren_okt_06_wien.pdf (105 kB)

Unter dem Titel

* Akte K - bewusst(er) kommunizieren

bieten wir das Seminar am 11. & 12. November 2006 in der VHS Gmunden an.

--> <http://www.weripower.at/termine.html>

Wundern Sie sich über die zwei verschiedenen Titel des Seminars?

Ursprünglich hieß das Seminar "Akte K" in Anlehnung an die spannende Fernsehserie "Akte X". Dabei steht das K für Kommunikation! Doch das Feedback der angesprochenen Personen war sehr inhomogen :) – und wir sind beim neuen Titel "Spielerisch bewusster kommunizieren" angelangt, der unserem Schwerpunkt Rechnung trägt: Denn bei uns stehen die praktischen Übungen im Vordergrund! Und wir geben eine Garantie ab: Bei diesem Seminar hat der :) -Faktor einen ganz ganz wichtigen Stellenwert! :) :) :)

Was ist Ihre Meinung? Welcher Titel gefällt Ihnen besser? Und aus welchem Grund? Ich freue mich über Ihre Rückmeldung unter

--> u.feichtinger@weripower.at

=====

*** Gewinnspiel ***

Unter allen Leserinnen und Lesern der weripower Briefe verlose ich diesmal einen Freiplatz (= kostenlose Teilnahme :)) beim Kommunikations-Seminar

* Spielerisch bewusster kommunizieren

- 7. & 8. Oktober 2006

- GBW Wien, Neubaugasse 8, 1070 Wien

Die/der Absender/in des ersten Emails, das mich unter

--> u.feichtinger@weripower.at

erreicht und den Betreff

Ich möchte den Freiplatz bei "Spielerisch bewusster kommunizieren" gewinnen! :)



www.weripower.at

trägt, gewinnt eben jenen Freiplatz! :)

Auf die Plätze - fertig - los! :)

=====

*** Zuversicht und Kommunikation ***

Erinnern Sie sich an meine Vision?

Menschen gestalten ihr Leben in Zuversicht, sie gehen ihren eigenen Weg.

--> <http://www.weripower.at/philosophie.html>

Gerade bei der Auseinandersetzung mit anderen haben viele Menschen die Befürchtung, dass sie das Falsche sagen könnten, dass sie den anderen Menschen verletzen könnten, dass dann alles nur noch schlimmer würde. Alles andere als eine zuversichtliche Lebenseinstellung...

In unserem Kommunikations-Seminar (siehe oben) möchte ich Sie mit der Kommunikations-Zuversicht bekannt machen! :) Es darf auch ganz leicht und einfach sein! :)

Mein Kollege Andreas Mitterlechner und ich laden im Zuge unseres Seminars die Teilnehmer/innen u.a. dazu ein,

- * sich der eigenen Kommunikations-Muster klarer zu werden
- * andere Muster kennen zu lernen
- * die Wirkung der eigenen Filter und Interpretationen zu erkennen
- * Ich-Botschaften auszuprobieren (siehe oben)
- * die Wirkung des Körpers in der Kommunikation zu erleben
- * über missglückte Gespräche zu reflektieren

Sie dürfen sich aussuchen, was für Sie in Ihrer speziellen Situation wichtig und relevant ist, was Ihre Befürchtungen entmacht und Ihre Kommunikations-Zuversicht stärkt! Wir geben keine Rat-Schläge, es sind Angebote zum Ausprobieren! :) Das, was Sie sich aus dem Seminar dann mitnehmen möchten, das wird Sie darin bestärken, *ihren Weg* zu gehen: genau so zu kommunizieren, wie es *für Sie* stimmig ist! :)

Mit diesem Seminar wenden wir uns an jene Menschen, die offen sind für neue Wege in ihrer Kommunikation, die sich dafür interessieren, voll Zuversicht und spielerisch und leicht mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann machen Sie beim Gewinnspiel mit - oder melden Sie sich direkt für das Seminar an! Damit leite ich gleich über zum nächsten Kapitel:

=====

*** Aktuelle Termine ***

Details und weiterführende Links unter

--> <http://www.weripower.at/termine.html>

- * Spielerisch bewusster kommunizieren
- Kommunikations-Seminar in Kooperation mit Andreas Mitterlechner
- 7. & 8. Oktober 2006, GBW Wien, 1070 Wien

- * Akte K - bewusst(er) kommunizieren
- Kommunikations-Seminar in Kooperation mit Andreas Mitterlechner
- 11. & 12. November 2006, VHS Gmunden



www.weripower.at

- * Ich blühe auf! Einen Herzenswunsch wahr machen
- Eintägiger Coaching-Workshop für Frauen
- 18. November 2006, Frauenforum Salzkammergut, Ebensee

=====

*** Eine Leserin zum Thema Weiterentwicklung ***

Erinnern Sie sich an den weripower Brief Nr. 4? Das Thema war "Zeit und Intensität" - es ging u.a. um die persönliche Weiterentwicklung.

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_4.pdf

E.B. aus dem Waldviertel hat mir ihre Erfahrungen geschickt, die mit persönlicher Weiterentwicklung und mit Intensität zu tun haben. Sei hat mir unter anderem das folgende Gebet zukommen lassen, das ich gerne mit Ihnen teilen möchte:

- > Gott, ich danke dir für die Menschen, die du an meine Seite gestellt hast. Eltern, Kinder, Partner,
- > Verwandte, Freunde und Nachbarn, Frauen und Männer, mit denen ich zusammen arbeite, mit
- > denen ich durch die Gemeinde, die Kinder, die Freizeit, die Politik, eine Krankheit oder eine
- > Aufgabe verbunden bin.
- >
- > Ich danke dir, dass sie alle von dir geliebt sind, du Gott der Liebe, dass sie in deinen Augen
- > unendlich kostbar und wertvoll sind.
- >
- > Ich danke dir für ihre Liebe und Freundschaft, ihren Einsatz und ihren guten Willen.
- >
- > Ich danke dir für ihre wohlwollende Kritik an mir, für manche Skepsis gegenüber meinen
- > Gedanken und meinen gut gemeinten Vorschlägen.
- >
- > Ich danke dir auch für die Menschen, die mich mit ihrer Ablehnung und Gegnerschaft
- > herausfordern.
- >
- > Sie alle helfen mir, mein Handeln und Denken zu überprüfen und zu lernen, allen Menschen in
- > Achtung zu begegnen.

=====

Ich freue mich, wenn Sie durch den heutigen weripower Brief Lust bekommen haben, freudig und leicht und zuversichtlich zu kommunizieren.

Und wenn Ihnen in dieser Stimmung die eine oder andere Person einfällt, die sich auch über diese Zeilen freuen könnte, dann lade ich Sie ganz herzlich dazu ein, diesen Brief einfach weiterzuleiten! :) Ich danke es Ihnen schon heute!

Ich sende Ihnen wunderschöne Spätsommer-Grüße aus dem sonnigen Salzkammergut! :)

Ihre Ulrike Feichtinger

=====

*** Impressum ***

Sie erhalten diesen Newsletter als KundIn oder InteressentIn von weripower Coaching & Training mit :) - Faktor.

Anmeldungen, Adress-Änderungen und Abmeldungen vom Verteiler sind entweder mit einem formlosen Email an

--> u.feichtinger@weripower.at

oder über folgende Seite möglich:



www.weripower.at

--> <http://www.weripower.at/briefe.html>

Medieninhaberin:

Für den Inhalt der weripower Briefe ist Ulrike Feichtinger verantwortlich.

Richtung des Newsletters:

In den weripower Briefen werden Informationen und Denkanstöße rund um die Themen ***Zuversicht - den eigenen Weg gehen - Leben aktiv gestalten - selbstbestimmt leben*** sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:

Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

siehe auch

--> <http://www.weripower.at/impressum.html>

--

```

*****
***                                     ***
***   weripower: Coaching & Training mit :) - Faktor   ***
***                                     ***
*****

```

Dr. ^in Ulrike Feichtinger
Coach & Trainerin

u.feichtinger@weripower.at
www.weripower.at

+ 43 (0) 650 / 460 4103

Traunsteinstr. 52, A 4810 Gmunden
Gusshausstr. 24, A 1040 Wien

```

*****
*** Aktuelle Termine - http://www.weripower.at/termine.html ***
*****
***                                     ***
*** 7. & 8. Oktober 2006, GBW Wien, 1070 Wien ***
*** Spielerisch bewusster kommunizieren ***
*** Kommunikations-Seminar - Kooperation mit A. Mitterlechner ***
***                                     ***
*** 11. & 12. November 2006, VHS Gmunden ***
*** Akte K - bewusst(er) kommunizieren ***
*** Kommunikations-Seminar - Kooperation mit A. Mitterlechner ***
***                                     ***
*** 18. November 2006, Frauenforum Salzkammergut, Ebensee ***
*** Ich blühe auf! Einen Herzenswunsch wahr machen ***
*** Eintägiger Coaching-Workshop für Frauen ***
***                                     ***
*****

```