

15-tägiges GFK Practitioner Seminar

Vertiefte Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Sie haben Vorkenntnisse in GFK und auch schon ein mehrtägiges Einführungsseminar besucht. Einfache Situationen meistern Sie meist ganz GFK-isch, doch wünschen Sie sich noch mehr Fertigkeiten und eine grössere Sicherheit. Vor allen Dingen, wenn bestimmte Situationen immer wieder kommen und Sie den Eindruck haben, als kämen Sie hier nicht vom Fleck.

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihr Menschenbild weiter, verschieben damit Grenzen und transformieren unbewusste Vorurteile, die Ihr Handeln noch beeinflussen. Sie leben leichter, kraftvoller, ruhiger und lebendiger – auch unter unvorhergesehenen Umständen.

Durch das Erwerben und Ausbauen der Kompetenzen, mit sich selber, Ihrer Vergangenheit, Ihren Mitmenschen etc. in Frieden zu kommen und dadurch in Verbindung zu bleiben, werden sie die GFK in ihrem Alltag für sich gekonnt anwenden.

Der Ausbau dieser Kompetenzen will behutsam vonstatten gehen. Wir möchten niemanden über seine Grenzen reissen, sondern Ihnen die Zeit geben die Sie für Ihre Veränderung brauchen. Das Seminar ist deshalb in mehrtägige Blöcke gegliedert, welche über mehrere Monate verteilt sind. Dazwischen werden Sie das Gelernte anwenden und dabei Erfahrungen sammeln, die im nächsten Block aufgegriffen werden. Zwischen den Blöcken erhalten Sie Unterstützung durch Peer-Groups und individuelles Coaching.

Ein Seminar von

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Im Zusammenleben von Menschen ist die Kommunikation ein zentrales Element und noch mehr die Haltung aus der miteinander Umgegangen wird. Wir legen bewusst den Fokus auf die Empathie, das Mitfühlen mit sich und dem Gegenüber. Empathie nach den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation zu können, lässt Konflikten keine Chance, erstickt blinde Strategien und Interessendurchsetzungen im Keim, und entlarvt Gefälligkeiten bevor sie Gift für die Beziehung werden.

Als Kompetenzzentrum richten wir unsere Seminare konsequent an den dafür notwendigen Kompetenzen aus und machen für Sie Ihren persönlichen Kompetenzerwerb transparent. Hundertzehn Kompetenzen, jeweils in vier Erwerbsstufen gegliedert, bilden die Basis für die Kompetenzbereiche „Gewaltfreie Kommunikation“, „Leadership“ und „Partnerschaft“. Der Erwerb und Ausbau dieser Kompetenzen möchte Zeit, Ruhe und Raum haben. Da möchten Sie sich entwickeln, entfalten, neues erfahren, erleben und erlernen. Dabei sicherer werden und auch gestärkt aus Rückschlägen hervorgehen. So bauen unsere Seminare in jedem Kompetenzbereich aufeinander auf, vom „Einsteiger“ bis zum „Trainer“ um Sie dort zu stärken wo Sie es möchten und brauchen.

Je mehr wir uns auf das was aktuell geschieht fokussieren und unsere Gedanken und Urteile davon getrennt beobachten können, umso mehr gelingt es aus geprägten Mustern auszubrechen. Dabei agieren wir selbstbewusst, wertschätzend und kraftvoll. Menschen in diese Selbstermächtigung zu begleiten ist uns ein grosses Anliegen.

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Ihre Trainer

Dieses Seminar wird mit zwei Co-Trainern durchgeführt.

Patricia Walker



Co-Gründerin und -Leiterin des Kompetenzzentrums Fokus Empathie.
Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation® nach Dr.
Marshall Rosenberg, Center for Nonviolent Communication/USA.
Dipl Master Life & Beziehungskoach ECA/ICI

Geschult im Umgang mit belastenden Emotionen. Erfahrung mit therapeutischen Prozessen, Transformationsarbeit, Krisen- und Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Neuorientierung.

Am 26. Mai 1966 wurde ich in Stuttgart geboren. Nach dem Abschluss der Matura folgte ich meiner Faszination für Werbung und Film und absolvierte ein Studium an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart sowie der Filmakademie Baden Württemberg. Es folgten Stationen als Art Direktorin in Hamburg, London und Berlin. 2002 der Umzug nach Zürich, wo ich als Mit-Begründerin der walker Werbeagentur für mehr als zehn Jahre im Bereich Organisation, Teambildung, Supervision und Prozessoptimierung wirkte.

Der Kontakt mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg im Jahre 2009, hat mich tief berührt und bewirkte einen radikalen Richtungswechsel in meinem Leben. Dieser befähigt mich, mit dem ganzen Wesen zuzuhören, jenseits von Urteil und Bewertung. Dadurch gelingt es, Räume zu kreieren, in denen echte Verbindung, Heilung und Vergebung möglich ist.

Für ein vertieftes psychologisches Verständnis rund um den Bereich Konflikt, Spannungsfelder und ihre Heilung, umfasst meine Ausbildung zusätzlich den Ansatz Prozessorientierte Psychologie nach Arnold Mindell, NLP sowie das systemische Familienstellen.

Seit 2015 wirke ich als Dozentin am Bildungsinstitut Living Sense in diversen ECA/ICI-Coaching-Ausbildungslehrgängen auf Zertifizierungs- Diplom- und Masterstufe.

Meine Tätigkeit als Trainerin, Erwachsenenbildnerin und Therapeutin, sowie meine langjährige Erfahrung in der Privatwirtschaft, bilden die Grundlage für einen breiten Erfahrungswert im Umgang mit Menschen in der Kommunikation.

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Benedikt Loser

Co-Gründer und -Leiter des Kompetenzzentrums.
Zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation® nach Dr. Marshall Rosenberg, Center for Nonviolent Communication/USA. Pro-Assessor im Deutschsprachigen Team der Schweiz.
Anerkannter Trainer beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation.
Zertifizierter Integral Coach CIS. Erwachsenenbilder mit Eidgenössischem Fähigkeitsausweis.

Menschen zu unterstützen, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen weiter zu entwickeln, damit Neues entstehen kann und die Freude an diesem Neuen zu erleben, ist für mich eine treibende Kraft.

Das lebe ich als Erwachsenenbildner einerseits als selbstständiger Trainer und Coach, andererseits als Trainer, Coach und Mentor bei der IBM. Aus meiner langjährigen Tätigkeit in technischen Führungspositionen weiss ich, dass Vorhaben nie an technischen Dingen scheitern, sondern ausschliesslich daran, wie wir Menschen uns geben und miteinander umgehen. Das bedingt eine Achtsamkeit und Offenheit, welche die Meisten von uns sich erst antrainieren müssen oder mussten – so auch ich.

Dabei habe ich unzählige Seminare mit diversen Ansätzen und Theorien besucht. Doch das Kennenlernen der Gewaltfreien Kommunikation war ein einzigartiges Geschenk für mich: erstmals habe ich ein Instrument erhalten, das weit jenseits eines Analysetools in jeder Situation praktisch umsetzbar ist. Der Erfolg für mich war unmittelbar eine Leichtigkeit, Stressfreiheit. Angewandt in der Führung von Menschen zeigt sich das gewaltige Potential der Gewaltfreien Kommunikation, denn sie erlaubt die Transformation vom Führen aus Hierarchie zum inspirierenden Führen, weil Menschen folgen und mitgestalten wollen.

Nach über zwanzig Jahren in Führungspositionen habe ich mich der Erwachsenenbildung zugewandt und gebe meine Erfahrungen als Kursleiter, Facilitator, Coach und Trainer europaweit weiter.

Dieses Seminar ist als Training anrechenbar, sowohl für

- die Zertifizierung als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation beim Center of Nonviolent Communication (CNVC.org)

als auch für

- die Anerkennung als Trainer beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (fachverband-gfk.org).

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Inhalte

Wir legen den Fokus auf das Jetzt und geben dem Raum und Empathie was da ist. Das bedeutet, miteinander im Austausch zu sein und alle Anliegen gleichwertig zu nehmen. Kurze Infoblöcke leiten Übungs- und Erfahrungssequenzen ein, die im Nachgang gemeinsam reflektiert und besprochen werden. Dabei werden Sie immer mehr Gedanken und Gefühle trennen können und den eigenen Gedankenmustern auf die Schliche kommen. Wir unterstützen Sie dabei, aus den gewohnten „Re-aktionen“ auszusteigen und sich im jeweiligen Moment die Zeit und den Raum zu nehmen, den Sie brauchen. Dadurch erfahren Sie stimmigere und kraftvollere, lebensdienlichere Verhalten mit sich selber und dem Gegenüber. So werden wir Ihnen helfen „Angriffe“, „Verurteilungen“, „Vorwürfe“ etc. zu übersetzen und Ihre Reaktion darauf zu würdigen und zu transformieren. Entsprechend werden wir uns in der Langsamkeit und Achtsamkeit üben, denn Konflikte nähren sich aus Tempo.

Ihre persönliche Entwicklung und Entfaltung ist für uns wertvoll und so hat alles seinen Raum. Alle Anliegen sind gleichberechtigt und wir begleiten Sie während der Seminarzeiten empathisch. Peer-Groups und zwei Coachings unterstützen Sie in der selbständigen Umsetzung zwischen den Seminarblöcken.

Kernkompetenzen sind dabei die Empathie – zuerst für sich – und die Steigerung der Selbstverantwortung. Details der Kompetenzen im Anhang.

Vorgehensweise und Methodik

Entschleunigungs- und Zentrierungssequenzen lassen uns öffnen für uns und das was sich zeigen möchte.

Wir geben allem Raum, leben zusammen GFK. Kurze Informationsblöcke und Lehrgespräche leiten Übungen ein in denen Sie von den Trainern und den Teilnehmern unterstützt werden. Reflexion und Nachbesprechungen vertiefen das Erlebte.

Wir arbeiten prozessorientiert mit diversen Medien und Methodiken um das Erleben abwechslungsreich, freudvoll und leicht zu gestalten. Grosses Gewicht legen wir auf die 20 Minuten Regel.

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Daten

15-tägiges Seminar in 5 Blöcken zu je 3 Tagen

Block I:	Fr. 20.10.17	–	So. 22.10.17
Block II:	Fr. 1.12.17	–	So. 3.12.17
Block III:	Fr. 16.2.18	–	So. 18.2.18
Block IV:	Fr. 9.3.18	–	So. 11.3.18
Block V:	Fr. 27.4.18	–	So. 29.4.18

Zeiten

Erster Tag von	10:00 – 12:30 und 14:00 – 17:30 Uhr
Zweiter Tag von	09:00 – 12:30 und 14:00 – 17:30 Uhr
Dritter Tag von	09:00 – 12:30 und 14:00 – 16:30 Uhr

Kosten

15-tägiges Seminar inkl. zwei Cochings CHF 4'730.-

Frühbucherrabatt 10%, also CHF 4'250.- gültig bis 17. August 2017.

„Bring a friend“ Rabatt* 20% auf einen Teilnehmer, also CHF 3'780.-

Treuerabatt* für Teilnehmer früherer Seminare 30%, also CHF 3'310.-

Wiederholungsrabatt* für eine Wiederholung desselben Seminars 50%, also CHF 2'365.-

Zur Zeit der Anmeldung wird eine Anzahlung von CHF 500.- fällig. Die Anmeldung ist erst bei Zahlungseingang gesichert und bestätigt. Der bis zum 1. September 2017 fällige Restbetrag mindert sich um den Betrag der Anzahlung.

Ratenzahlung ist in Einzelfällen möglich.

* Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Kleingedrucktes

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der GFK in Form eines mehrtägigen Einführungsseminars oder Äquivalent sind Voraussetzung. Bitte entsprechend bei der Anmeldung angeben oder im Zweifelsfalle mit uns besprechen.

Teilnehmerzahl

Das Seminar wird zwischen 6 und 20 Teilnehmer haben.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich mit dem vollständig ausgefüllten Anmeldeformular (Seiten 10 und 11) an.

Anzahlung

Ihre Anmeldung wird nach Eingang einer Anzahlung von CHF 500.- definitiv.

Bitte überweisen Sie die Anzahlung auf
IBAN: CH12 0070 0110 0067 3190 4

lautend auf Benedikt Loser, FOKUS EMPATHIE, Dorfstrasse 40, 8816 Hirzel

Sie erhalten eine Bestätigung des Zahlungseinganges und der Anmeldung per Email.

Rücktritt

Sollten Sie von der Anmeldung zurücktreten gelten folgende Bestimmungen:

Bis 60 Tage vor Seminarbeginn erheben wir CHF 50.- Bearbeitungsaufwand.

Von 59 bis 14 Tage vor Seminarbeginn verrechnen wir 50% der Seminarkosten.

Weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn verrechnen wir die ganzen Seminarkosten.

Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer an Ihrer Stelle beibringen, entfallen jegliche Kosten.

Rücktritte berücksichtigen wir lediglich in schriftlicher Form und bestätigen diese.

Wenn Sie Reservationen an den Seminarorten getätigt haben, beachten Sie bitte deren Richtlinien für Annullierungen.

Prüfen Sie für sich die Möglichkeit einer Reiserücktrittsversicherung die im Krankheitsfalle für Ihre Seminarkosten aufkommt.

Nachholen

Ist es Ihnen kurzfristig und unvorhergesehen durch höhere Gewalt nicht möglich einen Block zu besuchen, so können Sie den verpassten Block ohne Kostenfolge in einem der nächsten GFK Practitioner Seminare Nachholen.

Coaching

Die Daten für Ihre zwei Coaching-Termine werden im Block I zusammen mit dem Trainer Ihrer Wahl festgelegt. Dieses Coaching findet zwischen den Seminarblöcken statt.

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Ausfall der Veranstaltung

Bei weniger als 6 Anmeldungen 60 Tage vor Seminarbeginn werden wir das Seminar absagen respektive verschieben. Sollten die neuen Termine für Sie nicht passen, werden wir Ihnen alle bisherigen Beiträge vollumfänglich zurückzahlen.

Haftungsausschluss

Die Teilnehmer sind für Ihre eigene körperliche und geistige Gesundheit vor während und nach dem Seminar vollumfänglich selber verantwortlich. Ebenso übernehmen wir keinerlei Haftung für Gegenstände oder andere Arten von Ansprüchen.

Zertifikat

Nach dem Abschluss erhalten Sie ein persönliches Teilnahmezertifikat.

Anrechenbarkeit

Dieses Seminar ist als Training anrechenbar, sowohl für

- die Zertifizierung als Trainer für Gewaltfreie Kommunikation beim Center of Nonviolent Communication (CNVC.org)
- als auch für
- die Anerkennung als Trainer beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation (fachverband-gfk.org).

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Seminarorte

Block I	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis http://www.klosterkappel.ch +41 (0)44 764 88 10
Block II	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis http://www.klosterkappel.ch +41 (0)44 764 88 10
Block III	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis http://www.klosterkappel.ch +41 (0)44 764 88 10
Block IV	Fahrenweid, Fahrenweid 1, 8816 Hirzel https://www.fahrenweid-hirzel.ch
Block V	Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel am Albis http://www.klosterkappel.ch +41 (0)44 764 88 10

Übernachtung und Verpflegung (Hauptmahlzeiten) gehen zu Lasten der Teilnehmer und sind im Seminarpreis nicht inbegriffen. Bitte informieren Sie sich bei den entsprechenden Seminarorten über für Sie passende Zimmer zur Übernachtung und deren Konditionen.

Im Seminarpreis inbegriffen sind die Kurskosten inkl. zwei Coachings, Seminarpauschalen der Seminarorte, Begrüssungskaffe am ersten Tag eines Blockes, Morgen- und Nachmittagspause sowie Wasser und „Brain-food“ im Seminarraum. Der Seminarpreis ist fix und nicht modifizierbar.

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Anmeldeformular

Zutreffendes bitte ankreuzen

Ich melde mich verbindlich für das Seminar GFK Practitioner an.

Frühbucherrabatt (bis 17. August 2017) CHF 4'250

„Bring a friend“ Rabatt* CHF 3'780.-

Ich bringe mit (Vorname/Name): _____

Treuerabatt* CHF 3'310.-

Wiederholungrabatt* CHF 2'365.-

Voller Seminarbeitrag CHF 4'730.-

Folgende Übernachtungen möchte ich über Fokus Empathie buchen:

Block	Seminarort	Freitag	Nacht Freitag auf Sonntag	Samstag	Nacht Samstag auf Sonntag	Sonntag
I	Kappel	<input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen
II	Kappel	<input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen
III	Kappel	<input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen
IV	Hirzel	<input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen
V	Kappel	<input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen <input type="checkbox"/> Abendessen	<input type="checkbox"/> Zimmer	<input type="checkbox"/> Frühstück <input type="checkbox"/> Mittagessen

Ohne Angaben werden wir kein Zimmer / Essen für Sie reservieren.

Ich organisiere meine Übernachtungen und Mahlzeiten selber

Ich habe die Informationen zum Seminar und die Rücktrittskonditionen sowie den Haftungsausschluss gelesen und bin damit einverstanden.

* Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Die Anzahlung von CHF 500.- überweise ich auf
IBAN: CH12 0070 0110 0067 3190 4
lautend auf Benedikt Loser, FOKUS EMPATHIE, Dorfstrasse 40, 8816 Hirzel
Nach Zahlungseingang bin ich verbindlich angemeldet und mein Platz ist reserviert.

Meine Adressdaten dürfen / dürfen nicht anderen Teilnehmern weitergegeben werden
zwecks Informations-Mails und Mitfahrgelegenheiten etc.

Durch meine Unterschrift bestätige ich, dass ich an keiner (psychischen) Krankheit,
Drogenabhängigkeit oder Sucht leide und keine Medikamente einnehme, die meine
Verantwortlichkeit mindern; ich für meine körperliche und geistige Gesundheit selber
verantwortlich bin. Im Zweifelsfall nehmen Sie bitte vor Ihrer Anmeldung mit uns Kontakt
auf.

Vorkenntnisse (Kurs, wann, bei wem) _____

Vorname: _____

Name: _____

Strasse / HNr: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldeformular bitte vollständig ausgefüllt (Seiten 10 und 11) per Post oder E-Mail an:

Fokus Empathie
Dorfstrasse 40
8816 Hirzel
mail@fokus-empathie.ch

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Anhang

Kompetenzen und deren angestrebte Erwerbsstufe im Seminar GFK Practitioner.

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Interdependenz	Gegenseitige wechselwirkende Abhängigkeit zwischen dem Selbst und jeglichem Anderen sowie der eigenen inneren Anteile.	Bewusst kompetent
Sich selber der eigene Älteste sein	Gewissheit und Vertrauen in die Selbstführung, projizierte Abhängigkeiten überwunden.	Bewusst kompetent
Innerer Frieden	Das Selbst ruht in Frieden auch im "VUCA" (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) Umfeld.	Bewusst kompetent
Intuition folgen, innerer Wegweiser	Jenseits des Ego dem wahren Selbst im Vertrauen folgen.	Bewusst kompetent
Harmonie herstellen	In sich selbst und mit Anderen die Ausgewogenheit der befriedigten Bedürfnisse herstellen.	Bewusst kompetent
Mir selber schauen	Eigenverantwortung für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse übernehmen, die Erwartung an Andere gelöst.	Bewusst kompetent
Menschenbild	Die eigene Vorstellung was Menschen sind und was sie antreibt definiert wie Mitmenschen gesehen werden und wie das Ego und das Selbst darauf reagieren. Veränderung dieses Bildes zum Menschenbild der GFK.	Unbewusst kompetent
Raum halten	Mit dem was sich gerade lebendig zeigt sein, dem Raum geben und diesen halten, die Emotionen aushalten durch ungeteilte Präsenz für sich und das Gegenüber.	Bewusst kompetent
Selbstermächtigung	Die Verantwortung übernehmen für die eigenen Gedanken, Worte, Bedürfnisse und deren Erfüllung, die dazu möglichen Bitten und eigenen Taten. Andere aus der Erwartung der Bedürfniserfüllung entlassen.	Bewusst kompetent
Rollen ablegen	Die Verhalt welche formelle oder informelle Rollen bewusst oder unbewusst mit sich bringen überwinden und mit sich integer in Verbindung mit Anderen sein.	Bewusst kompetent
Selbstwert	Sich selbst wertvoll achten, den eigenen Wert schätzen, sich selber Wert sein.	Bewusst kompetent
Selbstsicherheit	Vertrauen in das eigene Selbst, die eigenen Fähigkeiten und in die Zuversicht, mehr als Vertrauen, Gewissheit.	Bewusst kompetent
Selbstakzeptanz	Sich selber annehmen mit allem was war, gemacht wurde oder ist. Jenseits dessen was Andere sagen oder vermeintlich sagen, sich so nehmen als das Beste was es gibt.	Unbewusst kompetent
Receive Feedback	Feedback von Anderen empfangen und sich bewusst sein was es auslöst. Mit dem sein und es differenzieren in meins und deins. Keine Rechtfertigungen, Beschwichtigungen oder Erklärungen notwendig haben.	Bewusst kompetent
Mediieren	Zwischen Parteien die im Konflikt sind mediieren. Die allseitigen Bedürfnisse sichtbar machen und gegenseitig anerkennen. In allen drei Formen der Mediation.	Bewusst kompetent
In Verbindung gehen	Jederzeit aufgrund der eigenen Bedürfnisse Verbindung mit dem gegenüber erzeugen können.	Unbewusst kompetent
Vertrauen	Die Bedürfnisse hinter diversen Ängsten erkennen und ebenso die Bedürfnisse darunter, bis zum Vertrauen. Dieses Bedürfnis bewusst nähren.	Bewusst kompetent
Restorative Kommunikation	Trigger nutzen um die eigene Heilung alter Wunden durch den verletzlichen, aufrichtigen und behutsamen Austausch mit Zeugen zu erreichen.	Bewusst kompetent
Intimität	Das Selbst bewusst immer wieder neu erfahren und sich damit zeigen, dem Gegenüber zu zu muten sowie dessen Selbsterfahrung zu empfangen.	Bewusst kompetent
Grenzen verschieben	Den Bedürfnissen beidseits der Grenzen bewusst Strategien suchen um diesen gerecht die Grenze lebensdienlicher mit mehr Gestaltungs- und Handlungsraum zu verschieben.	Bewusst kompetent

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Nein sagen ohne zu brüskieren	Wenn bei Handlungen, Worte oder Strategien anderer die eigenen Bedürfnisse (vermeintlich) in Bedrängnis geraten, eigenverantwortlich für deren Erfüllung eintreten bei gleichzeitigem Anerkennen der Motivationen des Gegenübers.	Unbewusst kompetent
Honest self expression	Was gerade lebendig ist mit den Elementen der GFK ausdrücken, authentisch, echt und mitunter verletzlich und furchterregend.	Unbewusst kompetent
Nein hören und in Verbindung bleiben	Widerstände gegen meine Bitten oder Strategien hören, die Bedürfnisse dahinter würdigen, das Gegenüber aus Urteilen entlassen und die Verbindung halten.	Unbewusst kompetent
Meine Grenzen erkennen und wahren	Den Bedürfnissen der Grenzen gewahr für diese eintreten sprich Strategien suchen, ohne klein bei zu geben oder auf zu geben.	Bewusst kompetent
Selbstzentrierung	Alle Präsenz und Energie zu sich nehmen und halten, sich des eigenen Selbst begegnen,	Unbewusst kompetent
Give Feedback	Jemandem anhand der Elemente der GFK aufrichtig mitteilen wie er subjektiv erlebt wird und wohlwollendes Unterstützen bei der Suche nach alternativen Strategien.	Unbewusst kompetent
Lösungen auf Bedürfnisbasis finden	Die allseitigen Bedürfnisse bewusst machen und gegenseitig anerkennen und würdigen. Mit möglichen Lösungsansätzen spielerisch umgehen und die Bedürfnisse damit weiter klären.	Unbewusst kompetent
Strategien auf Bedürfnisbasis finden	Den Strategiefächer weit öffnen und im Bewusstsein der allseitigen Bedürfnisse vielversprechende und allseitig mitgetragene Strategien suchen.	Unbewusst kompetent
Empathisch zuhören	Mit dem sein, was beim gegenüber gerade lebendig ist, dessen Gefühle fühlen und Bedürfnisse erkennen. Dadurch dem gegenüber helfen, sich selber zu erkennen.	Unbewusst kompetent
Parallele Bedürfnisse abwägen	Stets sind mehrere Bedürfnisse präsent, sei es in der Erfüllung oder im Mangel. Diese liebevoll halten, wertschätzen und würdigen bis der nächste Schritt erscheint.	Unbewusst kompetent
Beauty of needs	Unerfüllte Bedürfnisse und deren Schmerz aushalten, durchfühlen bis die Veränderung einsetzt und die belebende Kraft der (erfüllten) Bedürfnisse erscheint.	Bewusst kompetent
Aktiv zuhören	Die eigenen Gedanken und Interpretationen, aufkommende Reaktionen und Einwände überwunden ganz beim gegenüber präsent sein und das Gesagte erforschend.	Unbewusst kompetent
Beobachten	Wahrnehmen was ist ohne zu Bewerten resp. die Bewertung bewusst als Separates von der Beobachtung haltend.	Unbewusst kompetent
Gefühle fühlen	Jenseits der eigenen Interpretationen, Gedanken und Urteile die Körperempfindungen, Gefühle und Emotionen erkennen, durchfühlen und benennen.	Unbewusst kompetent
Bedürfnisse erkennen	Was das Selbst braucht und was es will auseinanderhaltend die zahlreich sich lebendig zeigenden Bedürfnisse erkennen und benennen.	Unbewusst kompetent
Bitten formulieren	Klare, erfolgsversprechende, und erfüllbare Bitten formulieren, die einen klaren Bezug zu einer Strategie und den darunterliegenden Bedürfnissen haben.	Unbewusst kompetent
Glaubenssätze erkennen	Fülle und Ganzheit verhindernde Gedanken und Glaubenssätze sowie die darunterliegenden Bedürfnisse erkennen und lebensdienlichere Strategien entwickeln.	Bewusst kompetent
Gedanken beobachten	Die eigenen Gedanken als Gedanken wahrnehmen, unvoreingenommen beobachten und als die eigene Schöpfung annehmen.	Unbewusst kompetent
Aus der Situation gehen, zu sich kommen	In Triggersituationen erkennen bevor FFF einsetzt und sich selber den Raum und die Zeit zur Selbstempathie geben. Dies eigenverantwortlich und in Verbindung mit dem Gegenüber.	Unbewusst kompetent
Achtsamkeit	Auf den verschiedenen Ebenen achtsam mit dem eigenen Selbst und dem Umfeld sein, wahrnehmend, beobachtend, ohne zu werten.	Bewusst kompetent
Präsenz	Die ganze Aufmerksamkeit in das Hier und Jetzt bündeln.	Bewusst kompetent
Dankbar sein	Die Bereicherung durch erfüllte Bedürfnisse durchfühlen.	Unbewusst kompetent
Beharrlichkeit	Über längere Zeit, auch bei Unbilden, immer wieder fokussieren, ohne Verbissenheit, dem Lauf des Lebens nachgebend, fließend.	Bewusst kompetent
Fokus	Bei dem was sich gerade zeigt bleiben, Abschweifungen loslassen und zurückkehren.	Unbewusst kompetent

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
Roadblocks erkennen und transformieren	Muster der eigenen Verbalisierung welche die Verbindung mit dem Gegenüber mindern und den Kommunikationsfluss behindern ablegen.	Bewusst kompetent
Vorwürfe in Bedürfnisse übersetzen	Jegliche Art von Vorwürfen, sei es empfangene oder gegebene, als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse erleben und diese herauschälen.	Bewusst kompetent
Jackal in Bedürfnisse übersetzen	Jegliche Art von Verurteilung, Aussagen, Behauptungen, Angriffe, Widerstände als Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse erleben und diese herauschälen.	Bewusst kompetent
Golden Moment nutzen	Die eigene Reaktion auf Trigger erkennen und als Anlass zur Selbstempathie nutzen, bevor eine Reaktion ins Aussen erfolgt.	Unbewusst kompetent
Eigenen Ärger auflösen	Ärger als Sekundärgefühl verstehen, die unerfüllten Bedürfnisse darunter erkennen, passende Strategien finden und in die Selbstermächtigung durch das Element Bitte gehen.	Bewusst kompetent
Ärger des andern auflösen (begleiten)	Das Gegenüber durch die Wut zu den unerfüllten Bedürfnissen begleiten, diese Gefühle haltend neue Strategien entwickeln lassen und in die Selbstermächtigung begleiten.	Bewusst kompetent
Projektionen erkennen	Trigger im Aussen als eigene abgespaltene und nach aussen projizierte Anteile begreifen.	Bewusst kompetent
Übertragungen erkennen	Trigger im Aussen als von einem Trigger Auslöser auf einen anderen übertragene eigene Anteile begreifen.	Bewusst kompetent
Seine Schatten durch den anderen erkennen	Was Andere tun oder sagen und in mir Reaktionen auslöst als Hinweis auf ungesehene Anteile in mir nehmen. Sowohl dunkle Schatten mit Abneigung wie helle Schatten mit Begeisterung.	Bewusst kompetent
Selbst Reflexion	Sich selber beobachten, die Reaktionen, Emotionen, Gedanken, initiiierende Tätigkeiten und dergleichen mit und ohne Bewertung. Als das nehmen was wir und ist.	Unbewusst kompetent
Offenheit für Erfahrungen	Unvoreingenommen. mutig und mit Vertrauen Erfahrungen machen wollen, sie bereichern das Leben und tragen zum Wachstum und zur Heilung bei.	Bewusst kompetent
Bereitschaft	Bewusst entscheiden für etwas da zu sein, mit dem unklaren oder ungewissen zu gehen.	Bewusst kompetent
Die Schönheit im anderen sehen	Jeder Mensch tut alles um dem Leben zu dienen. Die Versuche mögen scheitern doch die Absicht dazu ist omnipräsent. Dies stets würdigen.	Bewusst kompetent
Vergeben	Eigene Urteile zurück nehmen und sich selber dafür vergeben. Andere (wie sich selbst) aus ihnen zgedachter Schuld entlassen.	Bewusst kompetent
Aus Situationen lernen	Was immer auch war, es war das Beste was geschehen konnte. Eigenverantwortlich auf Basis der eigenen Bedürfnisse neue Strategien suchen wie künftig lebensdienlicher reagiert werden kann.	Bewusst kompetent
Annehmen	Was da ist ist schon da, es will angenommen sein als das was es ist und was es im Selbst auslöst. Dem Raum geben und es würdigen. Jenseits von Verstehen wollen.	Bewusst kompetent
Bedauern	Bedauern dessen was als Strategie gewählt wurde, wen diese die Bedürfnisse nicht in dem Masse erfüllte wie zuvor gehofft. Jenseits von Selbstvorwürfen.	Bewusst kompetent
Umgang mit Erwartungen	Erwartungen an das was zu tun, zu sagen oder wie sich zu verhalten sei würdigen, annehmen und gleichzeitig als Bedürfnis des Gegenübers (oder sich selbst an sich) erkennen. Abwägen mit den eigenen Bedürfnissen und bewusst die passende Strategie wählen.	Bewusst kompetent
Urteile zurücknehmen	Urteile über Situationen oder Menschen als das eigene Urteil erkennen. Dieses drückt lediglich meine Bewertung aus und widerspiegelt nicht die Situation oder das Gegenüber.	Bewusst kompetent
Wertschätzung ausdrücken	Die Motivation, den Antrieb, die Bedürfnisse hinter dem Tun des Gegenübers sehen und als Beitrag zum Leben würdigen und authentisch ausdrücken, selbst wenn das Resultat des Tuns nicht den Erwartungen entsprach.	Bewusst kompetent
Verstehen	Jenseits des kognitiv, rational - logischem Verstehen die Bedürfnisse erkennen welche	Unbewusst kompetent

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment

Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel

<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch

Name	Beschreibung	Angestrebte Erwerbsstufe
	das Leben im Moment bestimmen.	
Dankbarkeit ausdrücken	Den Beitrag zur Erfüllung von Bedürfnissen sehen, würdigen und feiern. Diese Dankbarkeit mit den Elementen der GFK authentisch ausdrücken.	Unbewusst kompetent
Wahl haben und wählen	Klar sein, dass immer eine Wahl besteht, eigenverantwortlich und bewusst die Wahl zu treffen statt wahllos zu leben.	Bewusst kompetent
Sach- und Beziehungsebene trennen	Klar auseinanderhalten des Menschen und seiner Persönlichkeit einerseits und andererseits das was dieser Mensch sagt und tut.	Unbewusst kompetent
Verantwortlichkeiten unterscheiden	Jenseits des gesellschaftlichen "Verantwortung zu übernehmen" klar sein wofür man selber und wofür andere wirklich verantwortlich sind und wofür nicht. Damit Übergriffigkeiten ablegen.	Bewusst kompetent
Verantwortung für sich (G, B, Handeln)	Die Verantwortung für die eigenen Gefühle bei sich haben, Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse und deren Erfüllung übernehmen.	Bewusst kompetent
Differenzierung	Unterscheiden was ist "Meins", was ist "Deins".	Unbewusst kompetent
Stressoren erkennen	Identifizieren was Stress auslöst und auseinanderhalten was von Aussen kommt und was in sich selber der innere Anteil am Stress ist.	Bewusst kompetent
In die Erregung entspannen	Bei Erregung sofort und immer wieder tief zu entspannen ohne die Erregung weg zu drücken, sie jedoch vollumfänglich würdigend zu integrieren.	Bewusst kompetent
Langsam sein	Immer wieder entschleunigen und langsam sein, der Seele Zeit lassen zu folgen, sich selber Zeit zur Klarheit geben. Jenseits des "Nichts tun" und den Urteilen darüber.	Bewusst kompetent
Sich Kraft holen	Sich klar sein woher die eigene Kraft kommt und zu dieser Ressource jederzeit Zugang zu haben.	Unbewusst kompetent
Comittment zum Jetzt	Das Ego soweit entlassen, dass der Hunger nach Anderem und Neuem für den Moment gestillt ist und das Selbst mit einem bewussten Entscheid im Hier und Jetzt verweilen kann.	Bewusst kompetent
Selbstempathie	Sich selbst eigenverantwortlich mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen annehmen und selbstermächtigt für die Erfüllung sorgen.	Unbewusst kompetent

Fokus Empathie

Kompetenzzentrum für empathische Kommunikation und Self-Empowerment
 Benedikt Loser und Patricia Walker | Dorfstrasse 40 | CH-8816 Hirzel
<https://fokus-empathie.ch> | mail@fokus-empathie.ch