



1 Tag

# Das ABC der Deeskalation

Wirkung und Einfluss | stark, ehrlich & authentisch kommunizieren

## Möchtest du

- statt Konfrontation, Kohäsion schaffen?
- künftig potentielle Konflikte meiden, ohne darauf zu verzichten, deine Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen zu äussern
- auf eine ausgewogene, offene, authentische und de-eskalierende Art kommunizieren können?

## Ziel

- Du lernst für deine persönlichen Anliegen und Bedürfnisse einzustehen und dabei auch die, deiner Mitmenschen wahrzunehmen

## Dauer

- 9 Lektionen à 50 Minuten, Durchführung während 1 ganzen Tag von 09:00 bis 17:30 Uhr

## Dein Nutzen

- Du steigerst deine Gesprächskompetenz durch emphatisches Zuhören
- Die Wirkung deiner Kommunikation hat einen positiven Einfluss auf dein persönliches Konfliktverhalten
- Du förderst den Aufbau von zwischenmenschlichen Beziehungen und schaffst Raum für gegenseitiges Verständnis und echte Win-Win-Lösungen

# So kann ich mit dir reden!

## Themen / Beschreibung

- Marshall B. Rosenberg ist der Gründer der GFK und spricht von zwei Sprachtypen, dem Wolf und der Giraffe. Die „Wolfssprache“ ist aggressiv und verletzend, der Wolf "beisst" über seine Art zu kommunizieren. Die „Giraffen-Sprache“ hingegen, spricht die Sprache des Herzens, sie ist auf Gefühle und Bedürfnisse fokussiert
- Einführung in die gewinnenden und de-eskalierenden Sprachmuster
- Das vier-Ohrenmodell nach Marshall B. Rosenberg, was bedeuten die Wolfs- & Giraffenhohren nach innen oder aussen?
- In wessen Angelegenheit bist du gerade? Die drei Angelegenheiten von Byron Katie in den täglichen Gedankengängen nutzen
- Diverse Kommunikationsmodelle zur Schärfung deiner Ausdrucksweise
- Empathie und Wertschätzung als Grundlagen deiner Haltung und Interaktion
- Umsetzungsübungen in diversen beruflichen und privaten Situationen aus dem Alltag der Teilnehmer

## Voraussetzungen

- Flüssende Kommunikation in Schweizerdeutsch
- Offen Neues zu lernen und anwenden wollen
- Für die online Teilnahme (\*), braucht es eine stabile Internetverbindung, ein PC mit Webcam, Lautsprecher und ein Mikrofon

## Dauer

- 9 Lektionen à 50 Minuten
- Durchführung während 1 ganzen Tag

## Ort

- **Online**  
via Teilnahme-Link (\*)
- **In Präsenz**  
Berufsbildungszentrum ENAIP-IB, Herostrasse 7, 8048 Zürich  
Berufsbildungszentrum ENAIP-IB, Luzernstrasse 131, 6014 Luzern  
Die Präsenzkurse sind in Partnerschaft mit ENAIP-IB veranstaltet

## Anzahl Teilnehmer

- Online und in Präsenz bis 12 Personen

Einführung in die Wolf- & Giraffensprache

Gewinnende Sprachmuster

Das vier-Ohrenmodell nach Marshall B. Rosenberg

Die 3 Angelegenheiten nach Byron Katie

ICH-Botschaften

Empathie, Wertschätzung und Haltung

## Anmeldung und Informationen

Alle Kurse und aktuellen Daten auf [www.habegger.shop](http://www.habegger.shop)

### Zertifikat

Teilnahmezertifikat der Habegger Academy

### Kursmaterial

Zusammenfassung wird in digitaler Form abgegeben

### Preis

Online und in Präsenz CHF 350.-

### Sonstiges

Mahlzeiten, Getränke und Reisespesen ausgeschlossen

## Dozentin

Belinda Strazzer

Energie Coach & Emotionale Intelligenz  
Systemischer Eltern- und Jugend Coach  
Leadership, NLP Master & Trainer  
wingwave & Kurzzeit-Coaching  
Betreuung von Menschen mit Handicap  
Diverse Weiterbildungen im Bereich Demenz- Behinderung, psychische und geistige Einschränkungen

