



Birgit Schäfer  
Coaching & Training

12. Januar 2011

für Privatpersonen  
erscheint vierteljährlich,  
die nächste Ausgabe erscheint im April 2011

## Wertschätzung in der Kommunikation

Wir freuen uns  
über Ihr Feedback zu  
unserem Newsletter.

Gerne können Sie  
uns auch Ihre  
Themenwünsche  
mitteilen:  
info@coaching-training-  
schaefer.de

### In dieser Ausgabe:

Wertschätzung in der Kommunikation	1
Neues & Aktuelles	2
Neues & Aktuelles	3
Anti-Grübel-Strategie Die Emotion Wut als loyaler Partner	3
Auch im Sitzen Haltung zeigen	4
Wechselwirkung Körper und Emotion Entspannte Gesichtszüge	4

Eine wertschätzende Kommunikation ist die Basis von geglückter Kommunikation. Dabei muss die Kommunikation mit mir selbst, aber auch mit den anderen Gesprächspartnern positiv sein – denn nur dann ist sie erfolgreich, motivierend, beziehungsfördernd und lösungsorientiert.

Damit ist nicht gemeint, nur das Positive zu sehen oder alles Belastende unter den Tisch fallen zu lassen – sie beruht auf folgenden einfachen Prinzipien.

1. Sprechen Sie mit jedem Menschen so, wie Sie selbst auch gerne Kommunikation erleben möchten.
2. Beachten Sie die Situation, in der Ihr Gesprächspartner ist, und berücksichtigen Sie nach Möglichkeit, welche Gefühle Ihre Worte auslösen können. Formulieren Sie so, wie Sie es gerne in dieser Situation hören würden.
3. Vermeiden Sie Urteile und Bewertungen durch Formulierungen wie: „Du bist so...“, „Du siehst das falsch“, „Immer machst Du...“ usw.

Worte können motivieren und sie können ruinieren. Die Wahl der Worte beeinflusst wesentlich unsere Gefühle. Hören Sie sich einmal selbst zu, wenn Sie erzählen – welche Gefühle lösen die Wort in Ihnen aus?

Wollen Sie beispielsweise mit ironischen Kommentaren oder Bewertungen zurechtgewiesen werden? Sicherlich nicht. Der Tonfall hat hier natürlich eine ganz starke Wirkung, denn er gibt den Worten die emotionale Bedeutung.

Sehen Sie einmal jemandem beim Einparken zu. Und dann hören Sie einer Unterhaltung in einem Café oder Restaurant zu. Ich staune immer wieder darüber, wie sorgsam Menschen mit Sachwerten umgehen, bei denen eine Delle sofort sichtbar wird, und wie unbewusst sie in der Kommunikation ihrem Gesprächspartner begegnen.



*Wenn Du Dir  
selber eine Freude machen willst,  
dann denk an die Vorzüge  
Deiner Mitmenschen.*

Marc Aurel

NEUES

UND

AKTUELLES:

Damit Sie Ihren guten Vorsatz, einen Job zu suchen, auch umsetzen.

## Die nächsten Seminare – es gibt noch freie Plätze bei folgenden Terminen:

Aufgrund der Nachfrage nach dem Stimmseminar: „stimmig klingen – stimmig sein“ ein zusätzlicher Termin im Februar 2011

8.–9. Februar 2011

### Stimmig klingen – stimmig sein

Über die Stimme – den Stimmklang – sich selbst kennenlernen. Die eigene Persönlichkeit mit der Stimme optimal und erfolgreich transportieren.

Noch 4 freie Plätze!

190,- € inkl. MwSt

19. Februar 2011

### Bewerbertraining **NEU**

Bereiten Sie sich auf Ihren Bewerbungsprozess optimal vor – vom Anschreiben über den ersten Eindruck bis zum Gesprächsverlauf.

Dieses Seminar möchte Ihnen dabei helfen,

- Stellenanzeigen richtig zu interpretieren und einordnen zu können
- Ihre Unterlagen so zu gestalten, dass sie Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch erhöhen
- Sie zu sensibilisieren, auf welche Dinge es in einem individuellen Anschreiben ankommt
- gut vorbereitet in ein Vorstellungsgespräch zu gehen und zu wissen, worauf es ankommt
- Ihnen die Angst vor unangenehmen Fragen in einem Vorstellungsgespräch zu nehmen

Ihr Anschreiben und Ihre Bewerbungsunterlagen sind entscheidend für eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Dabei ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Persönlichkeit optimal zum Ausdruck bringen und die Unterlagen auf die ausgeschriebene Stelle abstimmen.

Ihre Trainerin: Frau Tanja Amort

Frau Amort war als Personalberaterin in leitender Funktion intensiv mit der Auswahl von Bewerbern beschäftigt, und zwar über den ganzen Prozess hinweg, von der Durchsicht der Bewerbungsunterlagen, über die Durchführung von Vorstellungsgesprächen bis hin zur Einstellung. Sie wird Ihnen sowohl theoretische Inhalte als auch ihr Wissen aus der Praxis weitergeben.

Noch 8 freie Plätze!

95,- € inkl. MwSt

21.–22. Februar 2011

### Körper–Sprache Sprache–Körper

Die Bedeutung der Körpersprache und deren Ausdruck kennenlernen.

Einfluss und Zusammenhänge von Gedanken, Stimmung, Stimme und Körpersprache aktiv erleben.

Noch 5 freie Plätze!

190,- € inkl. MwSt

21. Februar 2011

### Von der An-spannung zur Ent-spannung **NEU**

Dieser Kurs kann Ihnen kein stressfreies Leben beschaffen, aber einen effektiven und gelassenen Umgang mit Stress.

Noch 8 freie Plätze!

230,- € inkl. MwSt

10 x wöchentlich von 19.00–21.00 Uhr

21. Februar / 07. März / 14. März / 21. März / 28. März / 04. April / 11. April / 02. Mai / 09. Mai / 16. Mai

26.–27. Februar 2011

### gekonnt kontern

Auf verbale Angriffe angemessen und zielgerichtet reagieren können, eigene Grenzen ziehen – und zwar mit Herz!

Noch 5 freie Plätze!

190,- € inkl. MwSt

21. - 22. März 2011

### Rollenalltag – Raus aus der Rolle

Die eigenen Rollen kennenlernen und deren Bedeutung für unser Leben begreifen. Positive Veränderungen im Leben integrieren.

Noch 5 freie Plätze!

190,- € inkl. MwSt

Nähere Informationen unter [www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de) oder auch gerne telefonisch 089 / 444 39 281

Gerne können Sie sich direkt per E-Mail anmelden: [info@coaching-training-schaefer.de](mailto:info@coaching-training-schaefer.de)

Der geplante **Downloadbereich** unter [www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de) geht im Januar online. Nähere Informationen erhalten Sie dann im monatlichen Newsletter.

Freuen Sie sich auf Informatives und Wissenswertes, Checklisten und Interessantes.

## Vorschau

Im April 2011 findet wieder die **Aus- und Weiterbildungsmesse der IHK** in München statt. Wir sind mit einem Messestand und dem Vortrag „Stimme ist Persönlichkeit“ dabei. Besuchen Sie uns!



Im Jahr 2011 wird eine **Stimmcoach-Ausbildung** über die Dauer von einem Jahr angeboten. Nähere Informationen erhalten Sie im April 2010.

Nehmen Sie Ihre **Stress- und Burnout-Prävention** selbst in die Hand. Die Dipl.-Psychologin und Atemtherapeutin Barbara Lerch führt regelmäßig zweitägige Seminare „Stress- und Burnout-Prävention“ durch. Bei Interesse freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme – wir leiten Ihre Anfrage gerne an Frau Lerch weiter.

Nähere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter „aktuelle Themen“.

Nächster Termin 2.–3. April 2011

Im Jahr 2011 wird es ein Seminar „**Work-Life-Balance**“ für **Privatpersonen** und ein Seminar „**Gesundheitsmanagement**“ für **Firmen** unter der Leitung von Christina Sturm geben. Nähere Informationen erhalten Sie in der nächsten Ausgabe.



*Das Glück entflieht uns,  
wenn wir hinter ihm herrennen.*

*In Wahrheit kommt das Glück von innen.*

*Mahatma Gandhi*

## Anti-Grübel-Strategie

Kennen Sie das? Ihre Gedanken drehen Kreise, wie in einem Karussell; immer um den gleichen Inhalt. Ob es so richtig gewesen ist, dass es anders besser gewesen wäre, wie die anderen dies wohl gesehen haben usw. Am liebsten möchten Sie diesen Gedankenkreis stoppen, und doch wissen Sie ganz genau, dass er nach kurzer Zeit wieder beginnt. Empfehlungen, die unproduktiven Gedanken einfach wegzuschieben, loszulassen, funktionieren eben häufig nicht. Denn was man dauerhaft unterdrückt, kommt dann mit mehr Dynamik und Brisanz wieder. Was also tun? Trainieren Sie, unliebsame und unproduktive, belastende Gedanken auf eine bestimmte Uhrzeit zu legen. Sagen Sie sich: „Diesem Gedanken gehe ich morgen Vormittag zwischen 10 und 11 Uhr nach. Dann nehme ich mir Zeit dafür.“ Wenn Sie wollen, schreiben Sie ihn sogar auf. Sehr häufig, das belegt auch eine aktuelle Studie, sind die Fragen dann nicht mehr so übermächtig, die Gedanken nicht mehr so quälend und Lösungen eher sichtbar. Die Dramatik der Gefühle wird durch eine Verlegung auf eine bestimmte Zeit stark reduziert. Eine gute Strategie für alle, die sich mit ihrem inneren Dialog selbst blockieren.

## Die Emotion Wut als loyaler Partner

Ja, Sie lesen richtig. Sehr oft wird Wut unterdrückt, weil sie ein Gefühl ist, das wir nicht gerne zugeben. Sie ist schließlich auch kein nettes, sanftmütiges Gefühl – aber ausgesprochen loyal. Wut ist also weder dazu da, unterdrückt zu werden noch ungefiltert den Weg zu bekommen. Dieses Gefühl lässt uns immer wissen, wann es an der Zeit ist, in unserem Interesse zu handeln – denn Wut ist dazu da, dass wir auf sie hören. Also eine Stimme, ein Rufen, dass Werte verletzt wurden und uns etwas so, wie wir es erleben, nicht gefallen hat. Sie zeigt uns, wo unsere Grenzen liegen, und weist uns den Weg. Keineswegs zeigt sie auf den anderen und weist Schuld zu! Nutzen Sie sie als Antrieb, um so zu handeln, wie es Ihren Werten entspricht. Ein bisschen Nachdenken in Ruhe hilft oft weiter, die Botschaft dieses Gefühls zu übersetzen. Und Sie werden sehen, wie viele kleine Dinge Sie tun können, um Ihr Leben selbst zu verbessern, wenn Sie bisher unangenehme Gefühle als loyalen Partner für sich sehen.



## Auch im Sitzen Haltung zeigen

Oft wissen wir, wie wir im Stehen eine gute Haltung machen, vergessen dies aber schnell für die Position des Sitzens. Doch wichtige geschäftliche Kommunikation und Verhandlungen finden oft im Sitzen statt. Ob das Vorstellungsgespräch, eine Geschäftsverhandlung, ein Mitarbeitergespräch: Auch im Sitzen ist eine souveräne Haltung wichtig. Wie auch im Stehen ist die zentrierte Haltung das Wichtigste für eine positive Ausstrahlung. Achten Sie darauf, dass Ihre Fußhaltung zum Gesprächspartner hin gerichtet ist. Ihr Oberkörper, Hals und Kopf sollten übereinander sein – heißt, gut aufgerichtet sein. Vielen hilft die Vorstellung, dass der Kopf wie eine Boje so locker und leicht auf dem Rumpf sitzt. Eine zentrale Rolle spielen auch Ihre Sitzhöcker, also die Knochen am unteren Rand Ihres Pos. Die sollten Sie beim aufgerichteten Sitzen spüren können. Wenn Sie auf diese Punkte öfter achten, bekommen Sie ein gutes Gespür für eine balancierte Sitzhaltung. Diese Haltung ermöglicht uns, mit einem Minimum an Muskelkraft aufrecht und präsent zu sitzen.



*Das Schönste an einer Freundschaft  
ist nicht die ausgestreckte Hand,  
das freundliche Lächeln oder der menschliche Kontakt;  
sondern das erhebende Gefühl,  
jemanden zu haben,  
der an einen glaubt und  
einem das Vertrauen schenkt.*

Ralph Waldo Emerson

## Wechselwirkung Körper und Emotion

Zwischenzeitlich konnte nachgewiesen werden, dass unsere Körperhaltung nicht nur als Körpersprache im Außen sichtbar ist, sondern auch nach innen wirkt. So wirkt unser psychisches Erleben zurück auf die Stimmung. Wer sich trotz schlechter Laune aufrichtet und den Blick nach oben lenkt, verbessert dadurch nicht nur seine Körperhaltung, Ausstrahlung und Stimme – sondern auch seine innere Einstellung und Laune.

## Entspannen Sie Ihre Gesichtszüge

Ein entspanntes Gesicht trägt viel zu unserer Ausstrahlung bei. Es lässt eine offenere Wahrnehmung und einen flexibleren Blick zu. Achten Sie also darauf, Ihr Gesicht immer wieder zu entspannen:

1. Übung: Lächeln  
Heben Sie Ihre Mundwinkel langsam an, so weit, bis Sie spüren, dass sich am Hals etwas bewegt. Achten Sie darauf, dass sich der Hals dabei nicht verkrampft. Die Lippen liegen dabei locker aufeinander. Ihre Atmung darf frei durch den Körper strömen. Bewegen Sie Ihre Mundwinkel in Zeitlupentempo, ohne dabei den Atem zu beeinflussen – er soll weich fließen. Lächeln Sie mit geschlossenen Augen und fühlen Sie, wie sich Ihr Gesicht entspannt, halten Sie das Lächeln für 3–6 Sekunden.
2. Übung: Unterkiefer fallen lassen  
Halten Sie die Augen geschlossen. Lassen Sie Ihren Unterkiefer mit seinem eigenen Gewicht nach unten fallen und fühlen Sie, wie er nach und nach schwerer wird. Achten Sie auf die Atmung! Bleiben Sie in dieser Position, solange es Ihnen gut tut. Dann heben Sie Ihren Unterkiefer wieder an und schließen Sie Ihre Lippen.

***Auch Ihre Stimme  
klingt gleich viel entspannter.  
Probieren Sie es aus!***

### Impressum

Herausgeber: Birgit Schäfer

Coaching & Training

Maria-Eich-Straße 85

81243 München

Tel. 089 / 44 43 92 81

Mobil 0178 / 403 69 04

[www.coaching-training-schaefer.de](http://www.coaching-training-schaefer.de)

[info@coaching-training-schaefer.de](mailto:info@coaching-training-schaefer.de)

Wir sehen es als unsere Aufgabe, Menschen, Teams und Unternehmen auf ihren Wegen der Entwicklung zu begleiten. Wir begleiten Sie auf dem Weg, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr persönliches Potenzial voll zu entwickeln. Wir wollen dazu beitragen, dass Sie im beruflichen wie im privaten Umfeld zielgerichtet, authentisch und angemessen kommunizieren. Außerdem möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Lebensenergie zu fördern, Ihre mentalen Grenzen zu erweitern und Ihr Vorhaben mit Power und Motivation umzusetzen – denn Ihre Motivation und innere Stärke sind Voraussetzung für Ihren Erfolg! Das Wir: Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kernkompetenzen und spezifisches Branchen-Know-how mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.



Birgit Schäfer  
Coaching & Training