



Liebe Interessenten, Kunden und Freunde von Coaching up! In diesem Newsletter finden Sie

1. Die Sache mit der Kommunikation
2. Buchtipps und mehr für Körper, Geist & Seele
3. Beruf & Berufung – das Aufstellungswochenende
4. Buchtipps zum Coaching und für Coaches
5. News und Termine in 2010

Sollten Sie diesen Newsletter versehentlich erhalten oder kein Interesse an weiteren Informationen haben, bitte ich um eine kurze Mitteilung unter info@coaching-up.de mit dem Betreff *Abmeldung*. Herzlichen Dank.

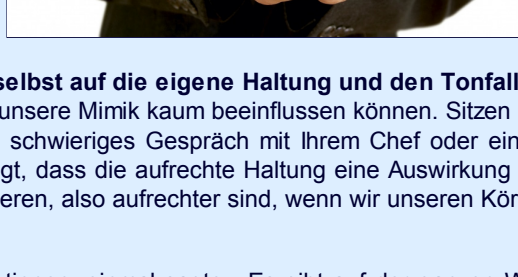
Sollten Sie den Newsletter nicht korrekt angezeigt bekommen, können Sie ihn [hier im PDF-Format](#) ansehen.



1. Die Sache mit der Kommunikation

Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie etwas sagen, was bei Ihrem Gegenüber vollkommen anders ankommt, als Sie es gemeint haben? Wenn es gut läuft, lässt sich die Situation schnell klären und damit aus der Welt schaffen, aber wohlmöglich ist gerade keine Zeit, oder einer von Ihnen ist nicht bereit für eine Klärung, dann kann ganz schnell aus einer „banalen“ Aussage ein ausgewachsener Konflikt werden. **Kommunikation** ist an sich ganz einfach. Es gibt einen Sender, der etwas mitteilen möchte und einen Empfänger, der diese Mitteilung empfängt. In der Regel stimmen die gesendete Mitteilung und die empfangene Nachricht einigermaßen überein, aber nicht immer und besonders nicht, wenn es um emotionale Themen geht. Abhängig von der eigenen Verfassung beim „Senden“ und der Verfassung des anderen beim „Empfangen“, kann eine harmlose Informationsvermittlung in einen handfesten Streit münden. Vielleicht haben Sie schon einmal den Satz gehört oder gelesen: „**Man kann nicht nicht kommunizieren**“. Damit ist gemeint, dass man, selbst wenn man nichts sagt, immer noch eine Aussage trifft. In dem Fall, dass man nichts sagen möchte. Gleichzeitig sendet man aber über Gesten, Körperhaltung, Mimik und - falls man dann doch noch etwas sagt - Betonung oder Sprachmelodie zum Sachinhalt der Nachricht zusätzliche Informationen.

Was schätzen Sie, wie viel Prozent der Informationen, die wir aus einer Nachricht oder einem Gespräch entnehmen können, entfallen **auf den Inhalt der Worte**? Achtzig? Fünfzig? Zwanzig Prozent? Tatsächlich zeigen Studien zuverlässig, dass es **weniger als 10%** sind! Das meiste an Information leiten wir aus dem Tonfall und der Körpersprache unseres Gegenübers ab. Wir registrieren (zum Teil unbewusst) jede kleinste Regung im Gesicht unseres Gesprächspartners und **wissen oft „instinktiv“**, ob der andere uns die Wahrheit sagt oder nicht. Je bewusster Sie selbst kommunizieren, desto wahrscheinlicher, dass Ihre Botschaft bei Ihrem Gegenüber zumindest annähernd so ankommt, wie sie gemeint war. Für wichtige Gespräche ist es also sinnvoll, sich einen kleinen Gesprächsleitfaden zu machen (wenigstens im Geist) und während des Gesprächs immer wieder **selbst auf die eigene Haltung und den Tonfall zu achten**. Diese beiden Dinge können wir gut steuern, während wir unsere Mimik kaum beeinflussen können. Sitzen Sie aufrecht, richten Sie sich damit auch innerlich auf, wenn Sie ein schwieriges Gespräch mit Ihrem Chef oder einem Kollegen oder Ihrem Partner vor sich haben. Studien haben gezeigt, dass die aufrechte Haltung eine Auswirkung auf die eigene Wortwahl hat. Dass wir kraftvoller und klarer kommunizieren, also aufrechter sind, wenn wir unseren Körper aufgerichtet haben.



Denn wie Virginia Satir, eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen, einmal sagte: „Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich.“ Darum wird **niemand jemals zu 100% genau das verstehen**, was wir ihm sagen, aber wenn wir uns Mühe geben und achtsam kommunizieren, können wir das Verständnis auf jeden Fall erhöhen.

Wie sieht es bei Ihnen aus mit der bewussten Kommunikation? Sind Sie sich Ihrer selbst, Ihrer Haltung, Ihrer Tonlage und Ihrer Wortwahl bewusst, wenn Sie wichtige Gespräche führen? Und was ist mit den eher unwichtigen Gesprächen (die ja ebenso zu einem großen Missverständnis führen können)? In welchen Bereichen sind Sie mit Ihrer Kommunikation **schon sehr zufrieden** und wo könnte es **noch besser** sein? Und was möchten Sie selbst dafür tun? Denn eins ist klar: seine Kommunikationsfähigkeit zu verbessern ist richtig viel Arbeit, da Kommunikation auf so vielen unterschiedlichen Ebenen gleichzeitig stattfindet. Perfekt werden wir es vielleicht auch nie hinbekommen (und besonders erstrebenswert ist das ja auch gar nicht, Reibung gehört auch zum Leben), aber wir können jeden Tag ein kleines bisschen besser werden. Daher diesmal die folgenden Buchtipps zum Thema.

2. Buchtipps und mehr für Körper, Geist & Seele

Beim Thema Kommunikation kommt man an den Klassikern von Friedemann Schulz von Thun, der kürzlich für sein Lebenswerk ausgezeichnet wurde, nicht vorbei. In diesem ersten Buch stellt er unter anderem sein bekanntes **Vier-Seiten-Modell einer Nachricht** vor und zeigt, dass wir nie nur den Sachinhalt „hören“, sondern in derselben Nachricht auch eine Beziehungsseite (was denke ich von Dir? Wie sehe ich uns?), eine Selbstoffenbarungsseite (was zeige ich durch die Aussage von mir selbst?) und eine Appellseite (was will ich von Dir?) enthalten ist. Einfach und schlüssig erklärt, ist dieses Buch zu Recht **der Klassiker** der psychologischen Kommunikationstheorie und darf daher bei keinem Coach im Regal fehlen! (jetzt könnten Sie ja spaßeshalber mal die vier Seiten dieser Nachricht betrachten... Ja, genau, ich möchte damit sagen, dass Sie als Coach das Buch nicht nur kaufen, sondern auch lesen sollten!)



Das Buch können Sie [hier bestellen](#).

Vielleicht haben Sie schon von „**Gewaltfreier Kommunikation**“ gehört?! Ein Ansatz von Dr. Marshall Rosenberg, der immer mehr Anhänger findet. Gewaltfreie Kommunikation heißt, aus dem Herzen heraus über seine **wahren Bedürfnisse** zu sprechen und statt andere anzugreifen oder anzuklagen, genau zu kommunizieren, was man wirklich braucht und sich vom anderen wünscht. Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine **Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode**, in der das ausgedrückt wird, was einen wirklich bewegt. Dazu übt man „empathisches Zuhören“, um zu erfahren, wie es der anderen Person geht und was sie wirklich möchte. Das Ziel dieses Prozesses ist ein Ergebnis, bei dem auf beiden Seiten möglichst viele oder gar alle Bedürfnisse erfüllt sind. Eine große Herausforderung in unserem täglichen Leben!



Einen zauberhaften Einstieg in dieses Thema bietet das Büchlein von Serena Rust: **Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt**. Die Giraffe ist der Teil in uns, der in der Sprache des Herzens spricht, der Wolf hingegen der Teil, der vor allem aus dem Ego spricht und oft verletzend ist und hart. Auf den Punkt gebracht, vermittelt Rust darin dem Leser die Grundideen der Gewaltfreien Kommunikation.

Das Buch können Sie [hier bestellen](#).

3. Beruf & Berufung – Aufstellungswochenende 30./31.10. 2010 in Frankfurt

Wir bereits im letzten Newsletter angekündigt, findet noch in diesem Jahr der erste Aufstellungsworkshop zum Thema **Beruf & Berufung** statt. Der Workshop richtet sich an Privatpersonen, die eigene Themen bearbeiten wollen, aber auch an **Coaches und Berater**, die die Aufstellungsarbeit in diesem besonderen Kontext kennenlernen möchten.

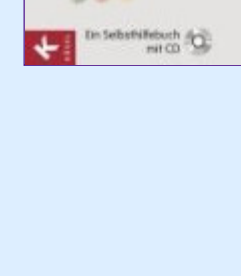
Das Wochenende eignet sich für Sie, wenn es Ihnen schwer fällt, Ihre Berufung zu finden und zu leben, wenn Sie sich zwischen **mehreren Optionen** entscheiden möchten, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie etwas zurückhält, das Sie nicht greifen können, oder wenn Sie als Coach Menschen unterstützen wollen, ihre Berufung zu leben und mehr über die systemischen Zusammenhänge lernen möchten. Fordern Sie die ausführlichen Anmeldeunterlagen direkt bei mir an info@coaching-up.de Stichwort Aufstellung. Bitte melden Sie sich wie immer möglichst rasch, die Hälfte der Plätze ist bereits vergeben.

4. Buchtipps zum Coaching und für Coaches

Im letzten Newsletter hatte ich hier allerlei Bücher zum Thema Aufstellung empfohlen. Nun gibt es eine Neuerscheinung, die ich unbedingt auch noch empfehlens- und erwähnenswert finde:

Wie Sie alte Wunden alleine heilen und neue Kraft schöpfen von Bertold Ulsamer.

Für, Menschen, die sich bisher nicht mit der Aufstellungsarbeit beschäftigt haben, ist das Buch meines Erachtens nur bedingt geeignet, da es einiges an Wissen über Aufstellungen schon voraussetzt, doch **für Coaches ist es von unschätzbarem Wert**, um durch einfache symbolische Aufstellungen mit den Kunden arbeiten zu können. Ulsamer zeigt in seinem Buch, wie Aufstellungen auch alleine und ohne Stellvertreter durchgeführt werden können, durch die Arbeit mit inneren Bildern oder dem Stellen von Figuren. Entscheidend sind die **heilenden Sätze**, für die er zahlreiche Anregungen bietet. Zusätzlich liegt dem Buch eine Übungs-CD bei. Ein Muss für jeden (ganzeheitlichen) Coach!



Speziell für den beruflichen Kontext hat Beate Brüggemeier ihr Buch **„Wertschätzende Kommunikation im Business“** geschrieben.

Hier findet die gewaltfreie Kommunikation von Dr. Marshall Rosenberg auch in Unternehmen Anwendung! Hinter missglückter Kommunikation im Business stecken – wie im richtigen Leben – häufig keine bösen Absichten. Vielmehr sind es mangelnde Kenntnisse darüber, wie sich **Kommunikationsprozesse** so gestalten lassen, dass die eigenen Ziele erreicht werden können, ohne dass die Wertschätzung für das Gegenüber auf der Strecke bleibt.



Wenn Sie die Gewaltfreie Kommunikation „live“ kennenlernen wollen, hier findet noch im September ein Grundkurs mit der Autorin in Frankfurt statt: www.frankfurter-ring.de

[Zum Buch](#)

5. News und Termine in 2010

Wenn auch Sie **Ihre Berufung finden wollen** oder schon zufrieden sind, aber das was ist, noch ein bisschen besser machen möchten oder wenn Sie sich gar dafür interessieren, selbst **Menschen in ihrer Veränderung zu unterstützen**, nachfolgend der Hinweis auf die weiteren Termine und Möglichkeiten dazu in diesem und im nächsten Jahr.

TERMINE ZUM KARRIERE-NAVIGATOR



Finde den Job, der dich glücklich macht!
Karriere-Navigator Einzel-Coaching

Wenn Sie sich für einen **Einzeltermin interessieren**, Eine Liste mit den lizenzierten Coaches im deutschsprachigen Raum finden Sie [hier nach Regionen geordnet](#). Bei Interesse sprechen Sie die Kollegen bitte einfach direkt für ein unverbindliches Vorgespräch an.

Finde den Job, der dich glücklich macht!
Karriere-Navigator Vorträge und Workshops

Erlebnisabende

Der nächste **Erlebnisabend zum Karriere-Navigator** findet am 23. September in Frankfurt statt.

Los geht es um 19.30 Uhr. >> www.frankfurter-ring.de

Der nächste und in diesem Jahr letzte Termin ist dann am 26. Oktober bei Buchabel in Mainz.

Die Startzeit hier ist 20.30 Uhr, nach Ladenschluss. >> www.frankfurter-ring.de

Workshop Karriere-Navigator

Im kommenden **Karriere-Navigator Workshop** am 25./26. September in Frankfurt sind noch ein paar letzte Plätze frei. Zur Anmeldung können Sie hier >> www.frankfurter-ring.de

Der letzte Workshop in diesem Jahr ist der eintägige Intensiv-Workshop am 20. November, in dem im Moment ebenfalls noch letzte Plätze frei sind. Wenn Sie noch dabei sein möchten, fordern Sie hier direkt die Anmeldeunterlagen an info@coaching-up.de und reservieren Sie Ihren Platz.

Und hier finden Sie die weiteren [Vortrags- und Workshop-Termine in 2010](#).

TERMINE GANZHEITLICHEN COACHING AKADEMIE



Abendworkshop Ganzheitliches Coaching

Auch in diesem Jahr findet am 11.11. ab 18.30 Uhr wieder ein **Abendworkshop** statt, bei dem Sie mich und meinen **Coaching-Ansatz** kennen lernen und eigene Themen bearbeiten können! Weitere Informationen und die Möglichkeit, sich direkt anzumelden finden Sie hier: www.frankfurter-ring.de. Der Abendworkshop ist auch für Interessenten der Coaching Ausbildung als ersten Einstieg ins Thema und zur Entscheidungsfindung über eine mögliche Teilnahme an der Ausbildung sehr zu empfehlen!

Ganzheitliche Coaching Ausbildung

In der **14. Ganzheitlichen Coaching Ausbildung** die im Dezember 2010 beginnt, sind ebenfalls im Moment noch ein paar Plätze frei.

Erste Informationen dazu finden Sie auf meiner Website unter www.Ganzheitliche-Coaching-Akademie.com bzw. bei meinem Kooperationspartner Frankfurter Ring unter www.frankfurter-ring.de. Wenn Sie sich für eine Teilnahme interessieren, fordern Sie bitte die ausführlichen Ausbildungsunterlagen direkt bei Frau Klose an wklose@frankfurter-ring.de. Die darauffolgende 15. Ausbildungsgruppe beginnt im Mai 2011.

Lizenzierung zum Karriere-Navigator Coach



Sie sind bereits Coach, Therapeut oder Trainer und möchten den **Umgang mit dem Karriere-Navigator lernen**? Die nächste Möglichkeit, diesen tausendfach erproben und von der Stiftung Warentest ausgezeichneten Ansatz in Ihr Repertoire als Coach mit aufzunehmen, ist **im März 2011**. Gerne sende ich Ihnen weitere Informationen! info@coaching-up.de

Ich freue mich, Sie kennen zu lernen, wieder zu sehen oder von Ihnen zu hören und wünsche Ihnen **eine Zeit voller Wunder** – und dass Sie **Ihre Ziele** mit Mut und guter Planung **finden und erreichen!**

Alles Liebe für Sie!

U. Gulder

in eigener Sache:

Vom 04. bis zum 24. Oktober ist das Büro geschlossen. Danke für Ihr Verständnis!

Coaching up! Ganzheitliche Coaching Akademie

Dipl.-Psych. Angelika Gulder

Fichtestraße 25

65719 Hofheim

Tel.06192-95 56 56

Für allgemeine Informationen

info@coaching-up.de

Hier erreichen Sie mich direkt

gulder@karriere-navigator.com

Webseiten

www.coaching-up.de

www.karriere-navigator.com

www.ganzheitliche-coaching-akademie.com

www.ganzheitliches-coaching.com