



## Kommunikationstraining und -coaching

*Beispielhafte* siehst Du hier eine Übersicht zu meiner Prozessbegleitung mit dem Themenschwerpunkt *Kommunikation* für einzelne Menschen, welche ... Ihre Beziehungen zu anderen harmonisieren möchten.

Tag	Bezeichnung	Inhalte	Ziele
1	Einfühlsame Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie stelle ich eine Beobachtung an?</li> <li>➤ Werturteile, Analysen, Diagnosen, Interpretationen und Fantasien</li> <li>➤ Gefühle und Pseudo-«Gefühle»</li> <li>➤ Vom Gefühl zum Bedürfnis</li> <li>➤ Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen</li> <li>➤ Interaktion mit anderen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bewusstwerdung eigener Kommunikationsmuster</li> <li>✓ Ethische und moralische Grundannahmen einfühlsamer Kommunikation</li> <li>✓ Veränderung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen</li> </ul>
2	Selbstpräsentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wer bin ich und wofür stehe ich?</li> <li>➤ Was macht mich im Kern und mittelbar aus?</li> <li>➤ Wie stelle ich Kohärenz und Konsistenz in der Selbstpräsentation her?</li> <li>➤ Erstellung und Feinschliff einer authentischen Selbstpräsentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Visualisierung des Kerns der eigenen Persönlichkeit sowie flankierender Elemente</li> <li>✓ Identifikation von Widersprüchen und Durchdeklinierung der Persönlichkeitselemente in einzelnen Lebensbereichen</li> <li>✓ Entwicklung der persönlichen Botschaft</li> </ul>
3	Storytelling	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifikation des gewünschten Effekts beim Rezipienten und Reflektion über möglich Kommunikationsmittel</li> <li>➤ Verbindung von Mitteilung/ Produkt/ Dienstleistung mit den Bedürfnissen des Empfängers</li> <li>➤ Verfassen eines Textes zur ansprechenden Übermittlung der eigenen Botschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Auswahl geeigneter kommunikativer Elemente für die eigene sprachliche Darstellung</li> <li>✓ Entwicklung von Klarheit im Ausdruck und Präzisierung der Kernelemente</li> <li>✓ Identifizierung eines Aufhängers sowie anschließende Einbettung der Botschaft</li> </ul>



4	Rhetorik und Argumentation	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Reflektion über die Ziele der eigenen Kommunikation</li><li>➤ Auseinandersetzung mit rhetorischen Mitteln und Scheinargumenten</li><li>➤ Körpersprache</li><li>➤ Entwicklung eigener Argumentationsstrategien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ethische und moralische Grundannahmen der eigenen Kommunikation</li><li>✓ Erweiterung der eigenen Argumentativen Möglichkeiten</li><li>✓ Bewusstwerdung eigener argumentativer Muster und Ausdrucksformen der Körpersprache</li><li>✓ Verbesserung der eigenen Rhetorik</li></ul>
---	----------------------------	---	---

Die Dauer einer Sitzung beträgt in der Regeln 90 Minuten und kann genau wie der gesamte Prozess individuell gestaltet werden. Das heisst es können einzelne Sitzungen gebucht werden oder eine Kombination aus mehreren Sitzungen an einem oder an unterschiedlichen Tagen.

Gerade im Bereich der Kommunikation kann es von Vorteil sein, einzelne Themen in mehreren aufeinanderfolgenden Sitzungen vertieft anzuschauen, um den Übungseffekt und die eigenen Fähigkeiten nachhaltig zu steigern.

Es werden max. 3 Sitzungen pro Tag empfohlen.