



# Empathisches Coaching®

## 2014

20-tägige Ausbildung  
auf der Basis der  
Gewaltfreien Kommunikation

Suna Yamaner (MBA)

metapuls ag  
Schweiz



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua



Zelgackerstrasse 7 CH-8632 Tann-Dürnten Tel. +41 (0)55 240 99 10  
Fax +41 (0)55 240 99 17 info@metapuls.ch www.metapuls.ch



## **Empathisches Coaching® nach den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)**

GFK ist als Klärungs- und Handlungsinstrument sehr wirkungsvoll, weil nachhaltige Entwicklungsprozesse von der Bedürfnisebene her angegangen werden. Das führt zu einer Handlungsfähigkeit, die ihre dauerhafte Kraft aus der intrinsischen Motivation bezieht.

Ein weiterer Erfolgsfaktor der GFK liegt darin, dass sie sich nicht an kultur- oder rollenspezifische Überzeugungen bindet. Entsprechend ist Empathisches Coaching® universell einsetzbar und bewährt sich auch bestens im interkulturellen Kontext.

Empathisches Coaching® basiert auf Gleichwertigkeit, Achtsamkeit und Respekt in der KlientInnenbeziehung. Wir verzichten bewusst auf manipulative und direktive Eingriffe in das Verhalten der KlientInnen. Stattdessen werden gezielt Räume für Entwicklung und Veränderung geschaffen und dazu die eigene Kraft und der individuelle Ideenreichtum mobilisiert.

Empathische Coachs teilen mit ihren KlientInnen ihr kostbarstes Gut: ihre ungeteilte Präsenz und Empathie. Wir stellen in der Bearbeitung von Themen Analyse und Diagnose bewusst hinter die durch Empathie zu erschliessende subjektive KlientInnenperspektive. Dabei orientiert sich der Coachingprozess an der aktuellen Dynamik und macht im Alltag wieder handlungsfähig.

Empathie fördert ein tiefes Verstehen der eigenen Beweggründe und generiert bei den KlientInnen vielfältige Handlungsoptionen. Diese finden ihre Umsetzung im gegenwärtigen und künftigen Verhalten.

Beim Beziehung coaching werden insbesondere Selbstbestimmung und innere Freiheit weiter entwickelt. Erst auf diesem Boden ist eine interdependente Beziehungsgestaltung möglich mit ihren positiven Auswirkungen für alle Beteiligten. Das gilt natürlich auch für die Beziehung zwischen Coach und KlientIn.

### **Für wen ist diese Ausbildung geeignet?**

Unsere Ausbildung richtet sich an Persönlichkeiten, die Empathisches Coaching® nach den Prinzipien der GFK im professionellen Rahmen als Beratende, Projektleitende oder Führungskräfte einsetzen möchten. Ob im Non-Profit-Bereich, im privatwirtschaftlichen oder öffentlichen Sektor, ob angestellt oder selbständig – in allen Branchen und Bereichen kann Empathisches Coaching® wirkungsvoll eingesetzt werden. Die Ausbildung steht daher allen offen, die die unten stehenden Voraussetzungen erfüllen.

## Was können Sie mit der Ausbildung erreichen?

1. Anwendungsbereiche der Methode GFK wesentlich erweitern und Beratungskompetenzen aufbauen bzw. vertiefen
2. Sicheres Anwenden der GFK auf folgende Coaching-Situationen:
  - Bearbeitung von aktuellen Konflikten in Beziehungen im beruflichen und privaten Alltag
  - Begleitung in Phasen anstehender wichtiger Entscheidungen oder Weichenstellungen
  - Begleitung in Veränderungsprozessen
  - Führung coaching
  - Verarbeitung von Misserfolgen
  - Bearbeitung von inneren Konflikten
3. Selbstmanagement/ Coach the Coach
4. Möglichkeiten und Grenzen des Coachings sicher erkennen können
5. Planung und Ausgestaltung des Coachingprozesses (Vertrag, Setting, Evaluation, Design, Strategie)
- 6.

## Anerkennung des Zertifikats Empathischer Coach©

Alle Lehrgänge und Kursangebote der metapuls ag haben das Schweizerische Qualitätslabel EDUQUA für Bildungsinstitutionen.

## Wie trainieren wir?

- Präsentation der Inhalte durch Kurz-Inputs und Referate
- Praxisnahe Rollenspiele
- Reflexion/Konstruktives Feedback
- Erlebnisorientierte Bearbeitung von Fallbeispielen
- TeilnehmerInnen-Präsentationen
- Einzel-/Gruppenarbeiten
- Counselling-Teams/Trainings-Partnerschaften
- Projektarbeit/Fallstudien
- Konzentrationsübungen/Energieaufbau/Einstimmungen
- Führung eines Lernjournals
- Lerngruppen

## Welches sind die inhaltlichen Schwerpunkte?

Als erstes wird Coaching als Methode und Beziehungsvariante von anderen Beratungs- und Führungsansätzen abgegrenzt. Wir erarbeiten Indikatoren, wann Coaching angezeigt ist und wann Empathisches Coaching seine Stärken entfalten kann. Zudem werden Rahmenbedingungen, Setting, Coaching-Vertrag und Erfolgskontrolle als Grundwissen vermittelt.

Die Macht der Empathie und der empathischen Sprache werden in verschiedensten Anwendungssituationen veranschaulicht und erlebbar gemacht. Ihre Umsetzung im Coachingprozess als Empowerment-Strategie üben wir mit entsprechenden Fragetechniken ein. Wir erproben an Fallbeispielen den empathischen Umgang z.B. mit kulturell geprägter Differenz oder hierarchischen Strukturen.

Es werden einige begriffliche Schlüsselunterscheidungen als Klärungsinstrumente erarbeitet und vertieft, um die gewaltfreie, innere Haltung und das gewaltfreie Menschenbild zu stärken. Die Teilnehmenden lernen eine Führungsphilosophie kennen, die auf freiwilliger Kooperation baut und bewusst auf Dominanzstrategien verzichtet.

Einen weiteren Schwerpunkt widmen wir inhaltlich dem Selbstmanagement, das für das Empathische Coaching von zentraler Bedeutung ist. Im Folgenden seien nur einige Aspekte genannt, die intensiv bearbeitet werden:

- selbstempathischer Zugang zu eigenen Bedürfnissen und deren Artikulation im Coaching-Prozess
- Abgrenzung der eigenen Perspektive gegenüber den KlientInnen
- Umgang mit eigenen Vorurteilen, Überzeugungen und Erlebnissen

Es werden eine Reihe schon bekannter Coaching-Prozesse auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation vertieft und mit weiteren Coaching-Prozessen erweitert, dazu einige Stichwörter:

Instrumente zur Eskalation/De-Eskalation; Wölfe nach innen, Wölfe nach aussen; Umgang mit Misserfolg; Paradoxe Intervention; Feedback geben; eigene Präsenz verstärken; Wertschätzung ausdrücken und annehmen; Trauergiraffe; Umgang mit Ärger; Giraffen-Scan; Übersetzung statischer Sprachmuster; Aussöhnung mit sich selbst und anderen; Bedauern; Umgang mit Schweigen und Unterbrechungen; Giraffentanz; Urteilskraft versus Handlungsfähigkeit; Lebensgestaltung nach eigenen Bedürfnissen.

Welche Coaching-Strategien im Rahmen des empathischen Repertoires sich jeweils eignen oder am erfolgsversprechendsten sind,

diskutieren wir ausführlich anhand von konkreten Beispielen aus dem TeilnehmerInnenkreis.

***Welche Voraussetzungen sind notwendig, damit Sie die Ausbildung zum Empathischen Coach erfolgreich absolvieren können?***

### **1. Basis-Know-How Gewaltfreie Kommunikation**

(Minimum 6 Trainingstage):

- 4-Schritte-Modell
- Konfliktgespräch bis zur Lösung führen (Giraffentanz)
- Innere Haltung GFK
- Arbeit mit inneren Wölfen
- Umgang mit Ärger, Giraffenschrei, Nein sagen
- Alltägliche Lebensgestaltung auf der Basis von Bedürfnissen
- Folgende Schlüsselunterscheidungen kennen: Wahrnehmung - Interpretation, Gefühl - Nicht-Gefühl, Bedürfnisse - Bitten/Wünsche, Stimulus - Ursache, Bitten - Forderungen, Bedauern - Entschuldigen, Handeln aufgrund von Bedürfnissen – Handeln aufgrund moralischer Wertungen, Empathie - Sympathie, Win-Win-Strategie – Dominanzstrategie.

### **2. Berufliche Voraussetzungen:**

Die Ausbildung baut auf praktischen Erfahrungen der Teilnehmenden auf, die sie als Führungskraft, Projektleitende, Beraterinnen oder Therapeuten erworben haben. Deshalb ist eine mehrjährige Praxis in einer der erwähnten Anwendungsgebiete ausdrücklich erwünscht.

### **3. Anmeldegespräch:**

In jedem Fall findet ein persönliches Gespräch mit der Kursleiterin statt, um offene Fragen zu klären und die erforderlichen Voraussetzungen gemeinsam abzuklären.

## Organisatorisches

Die Ausbildung erstreckt sich über 20 Tage und ist in 5 Blöcke à 4 Tage modular aufgeteilt. In jedem Modul ist ein Tag für selbstgesteuertes Lernen in Kleingruppen fest eingeplant. So haben Sie genügend Zeit, während den Modulen das Erlernte praktisch anzuwenden. Für weitere Treffen in Lerngruppen und für die Coaching-Lernaufträge sind weitere 1 bis 2 Tage zwischen den Modulen einzuplanen.

### Vorkurs oder Jahrestreining als Vorbereitung 2013/14

**13. - 18. Mai 2013**

**metapuls campus Kurszentrum in den Abruzzen**

5 Tage à 4 Std. vormittags, Kursgebühr inkl. 5 Übernachtungen und Halbpension Euro 1280.-- (od. aktuellem CHF-Kurs)

[www.metapuls-online.ch](http://www.metapuls-online.ch)

**28. – 30. August 2013 (3 Tage)**

AtelierRaum Langemann / Rütli ZH CHF 950.—

[www.metapuls-online.ch](http://www.metapuls-online.ch)

**28. – 30. Januar 2014 (3 Tage)**

EB Zürich in Zürich [www.eb-zuerich.ch](http://www.eb-zuerich.ch)

Anmeldung und Preis gemäss Ausschreibung

Für alle, die das Basis-Know-How erweitern oder auffrischen möchten, bieten wir einen **Vorkurs** oder ein **metapuls Jahrestreining** an

## Der nächste metapuls Lehrgang ,Empathisches Coaching‘ findet an folgenden Daten im 2014 statt

<b>1. Modul</b>	<b>26. Februar - 1. März</b>
<b>2. Modul</b>	<b>23. - 26. April</b>
<b>3. Modul</b>	<b>2. - 5. Juli</b>
<b>4. Modul</b>	<b>27. - 30. August</b>
<b>5. Modul</b>	<b>11. - 14. November</b>

Jeder Ausbildungsdurchgang wird von einer metapuls-Trainerin durchgeführt. Ab 14 Personen werden zusätzliche AssistentInnen eingesetzt. Es können pro Ausbildung maximal 24 Personen teilnehmen.

**Ihre Investition** für die Ausbildung zum Empathischen Coach beträgt Fr. 6500.—

(inkl. Seminarunterlagen, Raummiete, Infrastruktur)

Eventuell anfallende Kosten für Übernachtungen, Verpflegung und Getränke werden von den Teilnehmenden individuell getragen.

Ratenzahlung ist nach Rücksprache möglich.

Bitte sprechen Sie uns ebenfalls an, wenn Sie eine finanzielle Unterstützung beantragen möchten.



## Anmeldung für ein Anmeldegespräch für die Ausbildung zum Empathischen Coach

Name, Vorname

.....

Adresse

.....

.....

Tel./E-Mail

.....

Wann und wie sind Sie am besten erreichbar, um ein  
Anmeldgespräch durchzuführen?

.....

Bemerkungen

.....

.....

Bitte schicken an:

metapuls ag, Zelgackerstrasse 7, CH-8632 Tann-Dürnten/Schweiz  
email [info@metapuls.ch](mailto:info@metapuls.ch)

oder faxen an

+41 (0)55 240 99 17