

## Information kompakt

**Seminarleitung:** Dr. Arne Schöler  
**Termine:** 25. Juni oder 19. November 2016,  
jeweils Sa. von 10:00 – 17:30 Uhr

**Ort:** IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

**Kosten:** 110,00 Euro

**Kurs-Nr.:** 3148, 3149

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]

## Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

## Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

## Die Knoten lösen – von Enge und Freiheit im Alltag

Ein Tagesworkshop

Bonn, 25. Juni oder 19. November 2016



IndiTO  
Estermannstraße 204  
53117 Bonn  
Telefon 0228 674 663  
Fax 0228 680 400

[www.indito.de](http://www.indito.de)  
[info@indito.de](mailto:info@indito.de)

Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
Konto 1 501 895 039  
BLZ 380 601 86  
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39  
BIC GENODE33BRS



Bildung, Training und Beratung für  
Individuen, Teams und Organisationen



## Die Knoten lösen – von Enge und Freiheit im Alltag

In diesem Tagesworkshop beschäftigen Sie sich mit den Verstrickungen, die Sie knüpfen bzw. die von anderen mit Ihnen geknüpft werden.

Verstrickung meint, eigene Wünsche und (unausgesprochene) Erwartungen mit konkreten Handlungen und zumeist anderen Menschen zu verknüpfen oder – falls es schon fester geworden ist – zu verknoten.

Beispielsweise kann eine Verstrickung dazu führen, dass jemand verärgert ist, weil eine andere Person nicht zu seinem oder ihrem Geburtstag anruft. Oder Sie und Ihr Partner planen eine Feier und Sie sind enttäuscht, weil ihr Partner nicht dieselben Planungsaktivitäten an den Tag legt wie Sie. Oder Mitarbeiter sind verärgert über die Führungsperson, die aus ihrer Sicht zu wenig wertschätzend handelt.

Hinter Verstrickungen stehen zumeist wichtige Bedürfnisse, die nicht erfüllt sind und für deren Erfüllung durch konkrete Handlungen wir andere verantwortlich machen bzw. andere Menschen uns. Eine derartige Verstrickung ist meist nicht hilfreich, weil die verstrickten Personen sich unwohl fühlen, wehren, rechtfertigen und/oder sich entziehen. Dahinter steht die natürliche Einstellung oder Haltung, nicht für die Bedürfnisse anderer die Verantwortung übernehmen zu wollen und zu können. Gleichzeitig erleben sich die Personen, die Verstrickungen knüpfen, als hilflos oder abhängig.

Wir erleben im Workshop, was wir tun können, um diese wenig hilfreiche und ggf. unangenehme Situation aufzulösen und gleichzeitig die Bedürfnisse zu erfüllen. Wir gewinnen Sicherheit darin, die Grenzen unserer Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber klarzustellen.

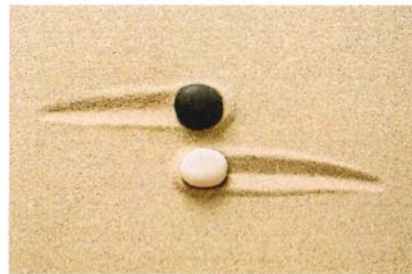
Als Ausblick für die Zukunft steht, dass in unserem eigenen Leben Verstrickungen weniger werden und nicht mehr Stricke uns mit anderen Menschen verknüpfen oder verknoten, sondern eine freie und authentische Verbindung auf der Grundlage von Freiheit, Autonomie, Liebe und Hilfsbereitschaft.

Unsere wichtigsten Hilfen hierbei sind die (Selbst-) Empathie und Gesprächsformen, die uns helfen, Verstrickungen zu widerstehen und diese aufzudecken. Im Mittelpunkt steht das Üben von konstruktivem Verhalten.

Die praktischen Sequenzen werden durch Reflexion des eigenen Verhaltens und Hintergrundinformationen zu den Methoden ergänzt. Übungen in Kleingruppen und im Plenum werden angeleitet bzw. unterstützt.

Vorerfahrungen aus Kursen zur empathischen Gesprächsführung oder der gewaltfreien Kommunikation sind hilfreich, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Der Workshop eignet sich sowohl für die private (z.B. für Paare und Familienangehörige), als auch für die berufliche Weiterbildung.



### weitere Informationen:

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

### Referent



Dr. Arne Schöler, Jg. 1967  
Mediator, Coach und Team-Coach mit dem Schwerpunkt empathisches Coaching,  
Diplom-Biologe und Ökologe

*„Seit 2007 führe ich an Hochschulen Coachings und Trainings als Organisationsentwickler durch. Unter den vielen Methoden, die ich kennen gelernt habe, ist der empathische Ansatz nach Marshall Rosenberg und Carl Rogers aus meiner Sicht besonders hilfreich. Mein besonderes Interesse als Coach und Trainer gilt der Entwicklung einer empathischen Gesprächsführung und einem empathischen Selbstmanagement für Einzelpersonen und Teams.“*

Unsere TrainerInnen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.