

# Zertifikat

für den Besuch des Kurszyklus

«KLAR UND EMPATHISCH MIT KÖRPER UND SPRACHE»

*Tania Berchtold*

hat folgende Module des Kurszyklus erfolgreich besucht und abgeschlossen

- Modul 1 Selbsterfahrung – die eigenen Muster erkennen
- Modul 2 Klar ausdrücken – kreativ zuhören
- Modul 3 Empathie – Bleibe dran, wenn es schwierig wird
- Modul 4 Eskalation erkennen und mindern
- Modul 5 Wertschätzung und Geringschätzung
- Modul 6 Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung
- Modul 7 Systemtheorie für den Dialog
- Modul 8 Kommunikation und Spiritualität
- Modul 9 Schuld, Scham und Körperwahrnehmung

Turgi, 17. 10. 2022  
Ort, Datum

Bloggsang  
Unterschrift



## Abschlussbestätigung für den Besuch des Seminarzyklus «Klarer Ausdruck mit Körper und Sprache»

Tania Berchtold hat den gesamten Zyklus «Klarer Ausdruck mit Körper und Sprache» mit folgenden Einzelmodulen abgeschlossen:

Modul 1	Selbsterkenntnis - eigene Muster erkennen	30.01.-31.01.2021
Modul 2	Klar ausdrücken - kreativ zuhören	13.03.-14.03.2021
Modul 3	Empathie	10.04.-11.04.2021
Modul 4	Eskalation erkennen und mindern	08.01.-09.01.2022
Modul 5	Wertschätzung und Geringschätzung	03.07.-04.07.2021
Modul 6	Macht, Ohnmacht und Ermächtigung	14.08.-15.08.2021
Modul 7	Systemtheorie im Dialog	15.10.-16.10.2022
Modul 8	Schuld, Scham und Körperwahrnehmung	16.10.-17.10.2021
Modul 9	Kommunikation, Verzeihen und Spiritualität	16.10.-17.10.2021

Jedes Modul beinhaltet 14 Stunden à 60 Minuten Unterricht. Gesamtstunden: 126.

Die bearbeiteten Inhalte der einzelnen Modulen finden Sie in der Beilage.



Renata B. Vogelsang

Ausbilderin FA, Mediatorin SDM, Coach  
Online-Kongress Veranstalterin, Autorin  
Seminarleitung und Organisation

Turgi, 17. Oktober 2022

## Bearbeitete Inhalte

### Allgemeine Themen, die in jedem Modul bearbeitet wurden

In den Trainings werden folgende Bereiche miteinander verschmolzen und unterrichtet:

- ✓ Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein
- ✓ Eine erweiterte Form der Gewaltfreie Kommunikation
- ✓ Systemtheorie: Den eigenen Platz selbst-bewusst einnehmen und halten
- ✓ Neueste Ergebnisse aus Neurologie und Hirn-Herzforschung (u.a. Stephen Porges: Polyvagal System und Heartmath Institute: Herzintelligenz)

Etwa die Hälfte der Kurszeit wird eingesetzt zum Üben eigener Gesprächssituationen, dem Wahrnehmen der eigenen Kommunikationsmuster und Entwickeln von alternativen Haltungs-, Handlungs- und Kommunikationsmöglichkeiten mit dem Ziel, diese in allen Alltagssituationen umsetzen zu können.

## Theoretische Inhalte der einzelnen Modulen

### Modul 1 Selbsterkenntnis - eigene Muster erkennen

Erarbeiten des persönlichen Kommunikationsmusters im Zusammenhang mit dem eigenen Familiensystem  
Erkennen der individuellen Prägung und deren Auswirkung auf das eigene Kommunikationsverhalten

### Modul 2 Klar ausdrücken - kreativ zuhören

Erforschen des inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun  
Erstellen einer unterstützenden Teamkonstellation  
Theorie und Wichtigkeit des Hörens

### Modul 3 Empathie - Bleibe dran, wenn es schwierig wird

Theorie zum Themenkreis Empathie  
Theorie zum Polyvagalen Nervensystem nach Stephen Porges  
Theorie zur Herzkohärenz nach Doc Childre, Institute of HeartMath

### Modul 4 Eskalation erkennen und mindern

Einführung in die Konflikttypen nach Ralph Killman und Kenneth Thomas  
Einführung in das Modell der Eskalationsstufen nach Friedrich Glasl  
Einführung in das Verhalten bei Eskalation im öffentlichen Raum durch eine Selbstverteidigungsexpertin

## **Modul 5 Wertschätzung und Geringschätzung**

Theorie zur Bedeutung von Wertschätzung

Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Theorie zur Bedeutung von Geringschätzung

Die vier eskalierenden Faktoren, die apokalyptischen Reiter nach John Gottman

## **Modul 6 Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung**

Theorie von Macht, Ohnmacht und Selbstermächtigung, Renata B. Vogelsang

Prozess der Selbstermächtigung durch die Bewusstheit der persönlichen Ressourcen und der eigenen Resilienz

Prozess der Selbstermächtigung durch die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation

## **Modul 7 Systemtheorie für den Dialog**

Systemische Regeln in Gruppen

Die Inhalte der einzelnen Module fügen sich in diesem abschliessenden, die Gesamtsituation erfassenden Modul zusammen. Wie es in der Systemtheorie gewünscht ist, können sich die einzelnen Elemente kommunikativen Verhaltens, die im Lauf des Kurszyklus besprochen wurden, ordnen und einen Überblick über die persönliche Gesprächssituation schaffen. Die Teilnehmenden können so erkennen, welche Bereiche ihre Alltagskommunikation beeinflussen und wie sich das eigene Gesprächsverhalten gestaltet. Durch diese Klarheit haben die Teilnehmenden in Zukunft die Möglichkeit zu wählen, wie sie sich in ihren Gesprächen verhalten möchten.

## **Modul 8 Schuld, Scham und Körperwahrnehmung**

Schuld und Scham als Gedankenformen

Schuld und Scham als Gefühle der Trauer und des Bedauerns

Ein unmoralischer Blick mit dem Schuld- und Schamkompass

Schuld und Scham erlösen

Körperreaktionen bei Schuld und Scham und ihre Auswirkung auf die Gesundheit

## **Modul 9 Kommunikation, Verzeihen und Spiritualität**

Vergebung als Prozess der inneren Befriedung

Der Prozess des Verzeihens mit der Methode Ho'oponopono

Klärung der spirituellen Themen, die in der Gruppe entstehen