

## «Vom Nein zum Ja» Nadine Zimet und Ariana Schläpfer Auszüge aus dem Referat

### VOM NEIN ZUM JA

- Im Prinzip gibt es weltweit nur zwei Kommunikationssysteme. Das autoritäre/autoritative und das egalitäre System. Bis heute dominiert das autoritative System. Ist es also eine Erfolgsgeschichte?
- In den letzten Jahren suchen immer mehr Menschen nach Alternativen auf Augenhöhe.
- Heute stellen wir beide Systeme vor, vergleichen sie und zeigen Ihnen, wie Sie bewusst die Kommunikation wählen können, die besser zu Ihnen passt.

© Copyright Nadine Zimet 2024

### MACHT MIT UND MACHT ÜBER IM ÜBERBLICK



© Copyright Nadine Zimet 2024

## DIALOG MIT DEM WÜTENDEN KIND

Ich sehe, du bist mega wütend. Ist das so? **Ja.**

Da muss etwas ganz schlimmes passiert sein. Ist das so? **Ja.**

Was ist passiert? **(Aus der Sicht des Kindes)**

**Fritz hat...**Mama hat...irgend jemand hat...

Aha, Fritz hat..., was hat xy genau gesagt, getan?

**Fritz hat...**Mama hat...irgend jemand hat...

Und das macht dich total wütend. **(Pseudo Gefühl)**

Das kann ich total gut verstehen. etc....**(Empathie)**

Wo in deinem Körper fühlst du die Wut? **(Wechsel zum Gefühl)**

Füsse, Hände, Bauch, Kopf...was würden sie jetzt am liebsten tun? **(Strategie)**

Wenn sie sprechen könnten, was sagen sie dir? **(Sprache)**

Bist du frustriert, weil du dir Fairness wünschst? Ist das so? **(Bedürfnis)**

Möchtest du das Fritz sagen, damit er versteht, wie es dir geht und was du dir wünschst? **(Strategie) Ja.**

Darf ich dir Ideen geben? Wollen wir zusammen überlegen? **(Ich helfe dir)**

„Fritz, Wenn du ohne mich zu fragen meine Spielsachen wegnimmst, macht mich das total wütend, weil ich will gefragt werden will, damit ich **ja oder nein** sagen kann.

Willst du auch gefragt werden? Ist dir das auch wichtig?“ **(Bitte)**



© Copyright Nadine Zimet 2024

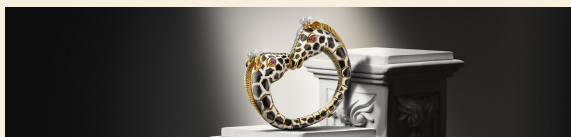
## BEDÜRFNISSE ERFRAGEN

<b>Akzeptanz</b>	Möchtest du, dass es Platz für vielfältige und unterschiedliche Sichtweisen gibt?
<b>Autonomie</b>	Möchtest du es selber aussuchen, wie du es machst?
<b>Einbezogen sein</b>	Möchtest du dabei sein bei dem was passiert?
<b>Erholung</b>	Brauchst du freie Zeit zum Entspannen?
<b>Beitragen</b>	Möchtest du helfen können?
<b>Feiern</b>	Möchtest du zeigen wie glücklich du gerade bist?
<b>Freiheit</b>	Möchtest du selber entscheiden, was für dich gut ist?
<b>Fürsorge</b>	Möchtest du sicher sein, dass für alle gesorgt ist?
<b>Gemeinschaft</b>	Möchtest du, dass jemand mit dir durch dick und dünn geht?
<b>Gleichbehandlung</b>	Möchtest du darauf vertrauen können, dass alle gleich behandelt werden?
<b>Identität</b>	Möchtest du herausfinden, wer du wirklich bist?
<b>Kooperation</b>	Möchtest du, dass wir alle am gleichen Strick ziehen?
<b>Kreativität</b>	Möchtest du selber gestalten und formen können?

© Copyright Nadine Zimet 2024

## GFK IST LERNBAR

Schon mit 3 persönlichen GFK Coachings am ZfB+ können Sie Ihr Leben nachhaltig verändern



Nadine Zimet bietet für **Eltern** ein Coaching in GFK an. Sie ist für Eltern ein persönlicher Einstieg in die Grundhaltung und in die ersten Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und umfasst 3 Sitzungen à 2 Std. Sie kann vor Ort im ZfB+ oder online durchgeführt werden.

### Themenauswahl:

#### AKTIVES ZUHÖREN

Das 4 Ohren Modell hilft, die Bedürfnisse hinter den Urteilen zu hören

#### DER PROZESS DER GFK

Wie man in 4 Schritten kleine Wölfe abholen kann

#### PRIVATZEIT

Rendez-vous mit dem Kind als Prävention bei Geschwisterrivalität

AUF DER MONDSCHAUKELE Geschichten zur Tiefenentspannung als Alternative zu Gutenacht Geschichten

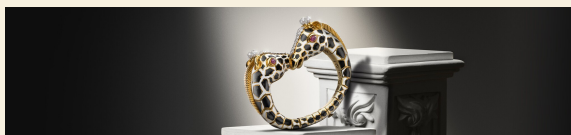
230.00/h

Anmeldung über das Sekretariat: sekretariat@zfbplus.ch

© Copyright Nadine Zimet 2024

## GFK IST LERNBAR

Elternschaft-Gruppe  
Coaching in GFK



Nadine Zimet bietet nach den ersten 3 persönlichen Coachings eine Kleingruppe mit 6 Eltern gleichberechtigter Kinder an, gemeinsam in die Tiefe zu gehen und die Haltung und praktische Umsetzung der GFK im Familienalltag zu üben. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen vom reichen Erfahrungsschatz miteinander zu profitieren und die GFK aus verschiedenen Rollen und Perspektiven zu erfahren und einzüben. Die Gruppe findet nach Absprache an drei Abenden von 19 bis 21 Uhr alle zwei Wochen im ZfB+, Seefeldstrasse 81, 8008 Zürich oder online statt. Die Anmeldung ist verbindlich für 3 Abende.

### Mögliche Themen:

#### BEOBACHTEN STATT BEWERTEN

Kritik vermeiden, Kontakt herstellen, das Ja hinter dem Nein finden.

#### DER PROZESS DER GFK

Wie man in 4 Schritten kleine und grosse Wölfe abholen und hinter dem Nein das Giraffenherz finden kann

#### BEDÜRFNISSE

Schenken statt dealen

#### KOOPERATION UND AUGENHÖHE

Jenseits von Belohnung und Bestrafung

79.00/h und Person

Anmeldung über das Sekretariat: sekretariat@zfbplus.ch

© Copyright Nadine Zimet 2024