



Erschienen am 01.12.2006
80 Seiten, gebunden
Format: 14.0 x 14.0
ISBN: 978-3-87387-644-6

Ingrid Holler

Recht haben oder glücklich sein

Mein Empathie-Tagebuch. Gewaltfreie Kommunikation

Worte sind nicht einfach nur Worte ... und Gedanken sind nicht einfach nur Gedanken. Mit Ihrer inneren Haltung und Ihrer Sprache bauen Sie das Haus, in dem Sie leben. Dieses Empathie-Tagebuch hilft Ihnen, Ihr Haus und seine Umgebung bewusst so zu gestalten, dass Sie sich damit wohlfühlen.

In das Tagebuch notieren Sie sich schwierige Situationen, Verletzungen, Konflikte usw. Mit Hilfe einer Anleitung steigen Sie dann aus der Spirale von Ärger, Niedergeschlagenheit und Schuldzuweisungen aus - nach außen oder nach innen. So kommen Sie wieder in lebendigen Kontakt mit dem, was Sie fühlen und brauchen. Das eröffnet Ihnen neue Spielräume und alternative Handlungsmöglichkeiten.

Biografien

Ingrid Holler

"Zuhören können und sich selbst offen mitzuteilen sind die Schlüssel für eine gelingende Kommunikation. Das Miteinander im persönlichen Bereich kann davon ebenso positiv beeinflusst werden wie das Aushandeln gesellschaftlicher Positionen - zum Besseren für alle Beteiligten."

Ingrid Holler ist langjährig erfahrene Autorin, Unternehmerin, Trainerin, Ausbilderin, Coach und Mediatorin auch in der Gewaltfreien Kommunikation. Sie ist Mitinhaberin der Akademie Blickwinkel - www.akademie-blickwinkel.de.