

A hand holding a glowing lightbulb against a sunset background. The lightbulb is illuminated from within, casting a warm glow. The background is a soft gradient of orange and red, suggesting a sunset or sunrise. The hand is positioned in the lower right, with the fingers gently gripping the base of the bulb. The overall mood is one of hope and simplicity.

■ **Verstehen ...**

■ **... verstanden werden.**

**Und alles wäre so einfach!**

Das wünscht sich jeder. Es ist die Basis für Leichtigkeit im menschlichen Miteinander.

## ERFÜLLTE BEDÜRFNISSE MACHEN GLÜCKLICH!

### ■ Entdecken Sie Ihre Bedürfnisse

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, die im Grunde gleich sind.  
Nur die Erfüllungswege/Strategien sind individuell.

Je erfolgreicher die Kommunikation ist, desto größer ist die  
Wahrscheinlichkeit, dass die Bedürfnisse erfüllt werden.

### ■ Trainieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit

Erfolgreicher mit Menschen in Kontakt kommen, in der Partnerschaft,  
Familie und im Beruf.

### ■ Ich unterstütze Sie dabei

mit meinem Wochenend-Intensiv-Workshop für achtsame Kommunikation  
auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg.



## WORKSHOP-INHALTE:

- Haltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M.B. Rosenberg und die 4 Schritte-Methode
- Verstehen der Wolfs-/ Giraffensprache und lernen des Umgangs
- Eigene Bedürfnisse erkennen, äußern und annehmen
- Gefühle als Kinder erfüllter und unerfüllter Bedürfnisse
- Wertschätzung formulieren und annehmen
- Verschiedene Möglichkeiten eine Botschaft zu hören/senden

## WIR ÜBEN und das NEHMEN Sie mit:

- **Beobachten** ohne Bewertung und Interpretation
- **Empathie** für sich und andere
- **Bitten** klar und konkret formulieren
- **Aufrichtigkeit** (authentisch sein)
- **Nein** hören, Nein sagen
- **Wortschatz** erweitern, um Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken
- **Konfliktsituationen** an eigenen Beispielen bearbeiten

### TERMINE:

Für Termine und nähere Informationen besuchen Sie bitte meine Homepage.

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





# Karin Krimmer

Coaching mit Herz und Verstand  
weil Kommunikation verbindet

## ÜBER MICH

- Coach & Mediatorin (univ.)
- Schulmediatorin
- Familien-Coaching und -Mediation  
(auch bei generationsbedingter Firmenübergabe)
- Trainerin für achtsame Kommunikation  
auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
- Ausbilderin und IHK-Prüferin

## KONTAKT

Wilhelm-Busch-Str. 10  
81477 München

Tel.: (089) 44 23 99 99

Mobil: (0178) 31 32 33 2

Mail: [karin@krimmer.cc](mailto:karin@krimmer.cc)

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

