



Silvia Luginbühl

zert. PRB®-Coach IPSIS®

zert. Trainerin für Kommunikation und
Konfliktlösung

Silvia Luginbühl Coaching
Pfrundstrasse 18
3176 Neuenegg

Tel. 079 692 10 59

silvialuginbuehl@bluewin.ch

www.silvia-luginbuehl-coaching.ch

**Soll ich zuhören oder
mir selber Gehör verschaffen?**



Zuhören ist wichtig, doch oft legen wir uns schon unsere Antwort zurecht, während unser Gegenüber noch am Sprechen ist.

Das mag in ganz normalen Alltagsgesprächen genügen. Wann aber täten wir gut daran, dem Anderen *wirklich* und *aktiv* zuzuhören?

Wirkliches Zuhören bedeutet viel mehr als «auf Empfang schalten» und «ausreden lassen». Dieses «Mehr» interessiert uns an diesem Vortrag, und wir fragen uns:

- **Wann genau** ist «*wirkliches Zuhören*» am Platz?
- **Welche Kommunikationsfallen** lauern am Wegrand?
- **Was heisst** «*wirklich zuhören*» und wie tönt das?

Und wie verschaffen wir uns selber Gehör, wenn wir mit etwas nicht einverstanden sind?

- Sollen wir **aufbrausen** und unserem **Ärger** Luft machen?
- Oder doch lieber die **Faust im Sack** machen und **schweigen**?

Beides führt nicht zum gewünschten Resultat. Entweder ernten wir den Groll des Anderen oder kriegen selber einen dicken Hals!

Wir müssen in der Lage sein, unser Anliegen klar und wirkungsvoll zum Ausdruck zu bringen, ohne unser Gegenüber anzugreifen.

Wie das geht und wie das tönt interessiert uns an diesem Vortrag ebenfalls. Wir lernen ein Vorgehen kennen und ergänzen unsere Kommunikations-Werkzeugkiste.

"Worte sind Fenster, oder sie sind Mauern."

Ruth Bebermayer

Wo

Dieser Vortrag findet im **Lokalbüro** in Neuenegg statt:
Dorfplatz 2, 3176 Neuenegg

Datum Mittwoch, 13.11.2024

Zeit 18.30 – ca. 20.00 Uhr

Der Besuch dieses Vortrags ist kostenlos.

Anmeldung

bitte unter lokalbüro.ch oder via Telefon 031 919 12 12.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Referentin

Silvia Luginbühl, zert. Persönlichkeits- und ressourcenorientierte Coachin, zert. Trainerin für Kommunikation und Konfliktlösung

www.silvia-luginbuehl-coaching.ch

silvaluginbuehl@bluewin.ch

Tel. 079 692 10 59