

# DU BIST ES MIR WERT

## WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IN DER NEUEN NORMALITÄT

2023

KOSTENLOSE  
SEMINARE

Ostbelgien 

Mit Unterstützung  
der Deutschsprachigen  
Gemeinschaft Belgiens



# Seminarreihe zur Wertschätzenden Kommunikation in der neuen Normalität

Bereits im Jahr 2019 fand die Seminarreihe „Du bist es mir wert“ – damals zur Wertschätzenden Kommunikation am Arbeitsplatz im nichtkommerziellen Sektor – großen Anklang innerhalb der Zielgruppe. Das Angebot zur Entschleunigung und Entlastung der zwischenmenschlichen Kommunikation anhand verbaler Techniken traf den Nerv der Zeit – so dachten wir damals bei der Christlichen Krankenkasse (CKK) in Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern und mit Unterstützung des Ministeriums der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

Dass der Bedarf an bewusst empathischer Kommunikation derart rapide und massiv zunehmen würde, konnten wir uns damals nur schwierig ausmalen. Heute, in der heutigen Normalität, sind wir uns bewusst, wie wichtig die wertschätzende Kommunikation als Instrument der mentalen Gesundheitsprävention ist. Sie beugt Streit, Stress, Konflikte oder auch Bore- und Burnout vor.

Daher fiel uns die Entscheidung leicht, das Konzept „Du bist es mir wert“ wieder aufzugreifen und diesmal als Jahresprojekt 2023 auf gleich fünf Zielgruppen auszurichten: Familien, Mitarbeiter des Gesundheitswesens, Berufstätige, Ehrenamtler und Menschen in Partnerschaft. Mit diesem Angebot möchten wir einem Großteil der Bevölkerung anhand unterschiedlicher Betrachtungswinkel an die Wertschätzende Kommunikation heranführen und so für einen achtsamen und respektvollen Umgang sensibilisieren. Denn Vorsorge ist besser als Nachsorge – das gilt in besonderem und steigendem Maße auch für den Bereich des mentalen Wohlbefindens.

Die Seminare sind praxisorientiert und beinhalten theoretische Inputreferate; Einzel-, Zweier- oder Kleingruppenübungen sowie den Austausch innerhalb der Gesamtgruppe. Bei Bedarf können Beispiele und Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Rahmen des Seminars bearbeitet werden. Die Referentinnen Sonja Nowakowski aus Köln und Tanja Bunzel aus Bonn sind erfahrene Fachkräfte auf dem Gebiet der Wertschätzenden Kommunikation und arbeiten mit Freude und Kompetenz.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!  
Das Team der CKK

# Familie

*„Verstehen heißt nicht,  
einverstanden zu sein“*

## Wertschätzende Kommunikation in der Familie

**Online-Seminar für Eltern, Großeltern,  
erwachsene Kinder und Bezugspersonen**  
18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02.  
17:30-21:00 Uhr  
(inkl. Pause von 19:00-19:30 Uhr)

Dieses Seminar unterstützt Eltern und andere Bezugspersonen dabei, eine einfühlsame Verbindung zu Kindern aufzubauen. Sie lernen die Grundhaltung und die Werkzeuge der Wertschätzenden Kommunikation kennen. Dadurch finden sich neue Möglichkeiten zur Bewältigung der Herausforderungen, mit denen Familien häufig konfrontiert werden.

Denn gerade in konfliktreichen Situationen fällt es schwer, gelassen zu bleiben und Worte zu finden, die klar und respektvoll sind. Häufig tragen



Stress, Zeitdruck oder Missverständnisse zu Streit innerhalb der Familie bei. Oft sind wir hilf- und sprachlos, fühlen uns schuldig oder sind verärgert und äußern uns auf verletzende Weise.

Doch wenn wir wissen und lernen, wie wir eingefahrene Erziehungsmuster überwinden können, treten zunehmend Leichtigkeit und vertraute Verbindung innerhalb der Familie wieder in den Vordergrund.

## Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation
- Trennende und verbindende Kommunikation
- 4 Schritte Modell – die Schlüsselunterscheidungen
- 4 Ohren Modell – wie empfangen Sie eine Botschaft?
- Selbstempathie und Empathie

## ... und was Sie dadurch lernen:

- Sich besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern
- Mit Empathie Ihrem Gegenüber zu begegnen
- Ihre Zuhörkompetenz zu stärken
- Umsetzbare Konfliktlösungen zu ermöglichen, die den Bedürfnissen aller Rechnung tragen

Anmeldung bis zum **03.01.2023**

✓ [cck-mc.be/seminar-anmeldung](https://cck-mc.be/seminar-anmeldung)

✓ [gesundheitsinfo-cck@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-cck@mc.be)

# Gesundheitswesen

*„Worte können heilen  
oder krank machen“*

## Wertschätzende Kommunikation im Gesundheitswesen

**Online-Seminar für Pflegefachkräfte  
und Mediziner**

07.03., 14.03., 21.03.

09:00-11:30 Uhr & 19:00-21:30 Uhr

In diesem Seminar lernen Mitarbeiter des Gesundheitswesens das Werkzeug der Wertschätzenden Kommunikation und die positive Wirkung von Sprache kennen und diese in ihrem beruflichen Kontext anzuwenden.

Obwohl wir wissen, dass die Qualität von Pflege in hohem Maße durch Kommunikation beeinflusst wird, fällt es gerade in herausfordernden und konfliktreichen Situationen schwer, gelassen zu bleiben und Worte zu finden, die beim Gegenüber Verständnis hervorrufen.

Im Eifer des Alltags können Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten, PatientInnen oder Angehörigen entstehen, die häufig auf Stress, Zeitdruck oder Fehlinterpretation zurückzuführen sind. Wir sind dann hilf- und sprachlos und unterlassen es, das klärende Gespräch zu suchen. Oder aber wir sind verärgert und äußern uns auf verletzende Weise.

Wenn wir wissen, wie wir Konflikte ansprechen können, kann dies eine Chance sein, einen Perspektivwechsel zu ermöglichen und neue Verbindungen zu schaffen.

## Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation
- Trennende und verbindende Kommunikation
- 4 Schritte Modell – die Schlüsselunterscheidungen
- 4 Ohren Modell – wie empfangen Sie eine Botschaft?
- Selbstempathie und Empathie

## ... und was Sie dadurch lernen:

- Ihre eigenen Kommunikationsmuster besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern
- Mit Empathie Ihrem Gegenüber zu begegnen
- Ihre Zuhörkompetenz zu stärken
- Konfliktlösungen zu ermöglichen

Anmeldung bis zum **20.02.2023**

✓ [ckk-mc.be/seminar-anmeldung](https://ckk-mc.be/seminar-anmeldung)

✓ [gesundheitsinfo-ckk@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-ckk@mc.be)



© Adobe Stock

# Berufstätige

*„Unausgesprochenes lähmt –  
ausgesprochenes beflügelt’-  
die Frage ist das Wie!“*

## Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz



Seminar für Berufstätige  
18.03. & 19.03. • 09:00-17:00 Uhr

**In Eupen**

Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat

In diesem Seminar lernen berufstätige Personen das Konzept der Wertschätzenden Kommunikation kennen und dieses im beruflichen Kontext anzuwenden.

Gerade in herausfordernden und gefühlsbeladenen Situationen fällt es uns schwer, gelassen zu bleiben und Worte zu finden, die beim Gesprächspartner auf Verständnis stoßen.

Stress, Terminfristen oder die Unkenntnis über die Aufgabenbereiche von Mitarbeitern können zu Missverständnissen und somit zu Konflikten innerhalb eines Teams, zwischen Kollegen oder mit Vorgesetzten führen. Zumeist sind wir hilf- und sprachlos und unterlassen es, das Gespräch zur Klärung zu suchen.

Wenn wir wissen, wie wir Konflikte ansprechen können, ist dies eine Chance für gegenseitiges Verständnis und eröffnet die Möglichkeit, gemeinsam neue Wege zu gehen.

## Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation
- Trennende und verbindende Kommunikation
- 4 Schritte Modell – die Schlüsselunterscheidungen
- 4 Ohren Modell – wie empfangen Sie eine Botschaft?
- Selbstempathie und Empathie

## ... und was Sie dadurch lernen:

- Die eigenen Kommunikationsmuster besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern
- Mit Empathie Ihrem Gegenüber zu begegnen
- Die Zuhörkompetenz zu stärken
- Konfliktlösungen zu ermöglichen



Anmeldung bis zum **03.03.2023**

✓ [ckk-mc.be/seminar-anmeldung](https://ckk-mc.be/seminar-anmeldung)

✓ [gesundheitsinfo-ckk@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-ckk@mc.be)



# Ehrenamtler



*„Worte können Fenster  
oder Mauern sein“*

## Wertschätzende Kommunikation im Ehrenamt

**Seminar für Ehrenamtler**  
16.09. & 17.09. • 09:00-17:00 Uhr  
In Eupen

In diesem Seminar lernen Personen, die einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen, das Konzept der Wertschätzenden Kommunikation sowie die positive Wirkung von Sprache kennen und diese im Kontext der Freiwilligenaktivität anzuwenden.

Eine freudvolle Zusammenarbeit wird in hohem Maße durch unsere Fähigkeit, zu kommunizieren, beeinflusst. Doch besonders in herausfordernden Situationen fällt es uns häufig schwer, gelassen zu bleiben und die richtigen Worte zu finden.

Wenn wir wissen, was wir wirklich sagen möchten und unseren Worten somit präzisen Ausdruck

verleihen können, trägt dies zur Schaffung empathischer Begegnungen auf Augenhöhe bei.

## Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation
- Trennende und verbindende Kommunikation
- 4 Schritte Modell – die Schlüsselunterscheidungen
- 4 Ohren Modell – wie empfangen Sie eine Botschaft?
- Selbstempathie und Empathie

## ... und was Sie dadurch lernen:

- Ihre eigenen Kommunikationsmuster besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern
- Mit Empathie Ihrem Gegenüber zu begegnen
- Ihre Zuhörkompetenz zu stärken
- Konfliktlösungen zu ermöglichen

Anmeldung bis zum **01.09.2023**

✓ [ckk-mc.be/seminar-anmeldung](https://ckk-mc.be/seminar-anmeldung)

✓ [gesundheitsinfo-ckk@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-ckk@mc.be)

# Partner

*„Streit ist auch keine Lösung‘  
oder ‚Zurück zum Glück!‘“*

## Wertschätzende Kommunikation in der Beziehung

**Seminar für Menschen in Beziehungen**  
04.11. & 05.11. • 09:00-17:00 Uhr  
In Bütgenbach

In diesem Seminar lernen Menschen, die in einer Beziehung sind, die Grundhaltung und die Methodik der Wertschätzenden Kommunikation kennen.

Sie werden erfahren, wie Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Vorstellungen und Wünsche frei von Vorwürfen und Anklage mitteilen können. Ergänzend dazu erlernen Sie die Fähigkeit des empathischen Zuhörens.

Sie können somit zu gemeinsamen Lösungen finden, statt in einen Machtkampf aus Rechthaberei zu verfallen. Ein Ziel steht im Mittelpunkt dieses Seminars: Wie kann Ihr beider Leben schöner werden!?

## Was wir Ihnen beibringen...

- Grundhaltung und Ziele der Wertschätzenden Kommunikation
- Trennende und verbindende Kommunikation – keine Vorwürfe oder Anklagen
- 4 Schritte Modell – die Schlüsselunterscheidungen
- 4 Ohren Modell – wie empfangt ich eine Botschaft?
- Selbstempathie und Empathie

## ... und was Sie dadurch lernen:

- Ihre eigenen Kommunikationsmuster besser zu verstehen und wohlwollend mit sich selbst zu sein
- Ihr Anliegen wertfrei zu formulieren, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse benennen, eine konkrete Bitte zu äußern
- Mit Empathie Ihrem Gegenüber zu begegnen
- Ihre Zuhörkompetenz zu stärken
- Ihre Konfliktfähigkeit zu erweitern

Anmeldung bis zum **20.10.2023**  
✓ [ckk-mc.be/seminar-anmeldung](https://ckk-mc.be/seminar-anmeldung)  
✓ [gesundheitsinfo-ckk@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-ckk@mc.be)





Anmeldung unter  
✓ [gesundheitsinfo-ckk@mc.be](mailto:gesundheitsinfo-ckk@mc.be)  
✓ [ckk-mc.be/seminar-anmeldung](http://ckk-mc.be/seminar-anmeldung)

## Kontakt



Christliche Krankenkasse (CKK)  
Rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers



[eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)



087 32 43 33



[ckk-mc.be](http://ckk-mc.be)



**CKK. Mitten im Leben.**