

Trigger – Auslöser für Verhaltensmuster benennen

Eigene Verhaltensmuster anhand von Interaktionsmechanismen zwischen Bäumen wahrnehmen

Zofingen, Samstag, 28. September 2024, 13.00-16.30

- **Ziel:** Sie wissen, was bei Ihnen in bestimmten Situationen unbewusst ein Verhaltensmuster auslöst. Sie lernen Techniken, wie Sie Ihren Trigger abschwächen können.
- **Inhalt:** Sie werden sich über verschiedene Kommunikationselemente und deren Einfluss auf Ihre Beziehungen im Perspektivenwechsel mit Bäumen bewusst. Das ermöglicht Ihnen, Ihren Trigger und die entsprechenden zugrundeliegenden Bedürfnisse und Werte zu benennen. Anhand der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation sowie der Körperübung «Stuck» üben Sie in Kleingruppen den Umgang mit Ihrem Trigger.
- **Modelle / Theorien:** Situativ eingesetzt und weiterentwickelt: Eisbergmodell – Kommunikationsquadrat – Generatives Zuhören – Johari-Fenster – Gewaltfreie Kommunikation – Körperübung «Stuck»
- **Ansatz:** «[unbewusster Walddialog](#)»
- **Treffpunkt:** am Waldrand im Brunngraben (25 min zu Fuss von Bahnhof Zofingen, vgl. [Plan](#))
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 150 CHF/Person (inkl. MWST), die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind (vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 24. September 2024 an karin.hilfiker@waldcoaching.ch oder [Formular](#) mit Referenz: Modul TP2024-2