

1973–2018

45 Jahre
Kneipp für die
ganze Familie



Info

Kneipp

aktiv & gesund

Informationen und Programm

2. Halbjahr 2018

Kneipp-Verein Gütersloh

im Kneipp-Bund e. V. Bad Wörishofen

33330 Gütersloh · Hohenzollernstraße 2 · Telefon (05241) 34321

eMail: kneipp-verein.gt@t-online.de

www.kneipp-verein-guetersloh.de

Viele unserer Kurse wurden durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V geprüft und mit dem "Prüfsiegel Deutscher Standard Prävention" zertifiziert. Sie werden damit von allen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme in besonderem Maße bezuschusst.

79.

Programmheft

mit heraustrennbarem Terminplaner auf Seite 5

Bibliothek in der Geschäftsstelle

Bücher für die Gesundheit

Die Bibliothek in der Geschäftsstelle hält seit Jahren ein umfangreiches Sortiment an (nicht nur) Gesundheitsbüchern bereit, das ständig aktualisiert und ergänzt wird. Die Bücher können von Mitgliedern kostenlos und von Gästen für 1 €/St. ausgeliehen werden, z.B. die nachfolgend vorgestellten Neuerscheinungen:



Auch größten Streit schnell entschärfen
Fünf Techniken nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, die uns stark machen und streitsüchtige, cholerische und provokante Mitmenschen schnell und friedvoll beruhigen



Vom Mitbegründer des
Prison of Peace-Projekts
Douglas E. Noll
**Die elegante Art, Hitzköpfe und
andere Streithammel zu beruhigen**
Wie Sie in 90 Sekunden Ärger in Luft
auflösen
328 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-140-1, WG 1933
März 2018/ Scorpio Verlag

De-Eskalation erfolgt, wenn wir beim Streiten NICHT auf Worte hören, sondern den anderen wissen lassen, dass wir seine Emotionen wahrnehmen.

Dieses Buch liefert uns eine geniale und zugleich einfache Methode, wie wir Familienstreitereien, Ärger am Arbeitsplatz, Respektlosigkeit anderer bis hin zu großen politischen Konflikten erfolgreich meistern können. Die Grundlage dafür bilden emotionale Intelligenz und die Kunst des Zuhörens. Als Mitbegründer des Prison of Peace-Projekts und durch seine Arbeit mit Häftlingen in kalifornischen Hochsicherheitsgefängnissen kommt Rechtsanwalt Douglas E. Noll zu dem Schluss, dass die Lösung des Problems verblüffend einfach ist – statt auf die Worte müssen wir auf die Gefühle der Menschen hören. Mit der Wahrnehmung und der Widerspiegelung der Gefühle des Gegenübers lässt sich das eigentliche Problem hinter dem Streit ergründen und eine Problemlösung herbeiführen.

Mit praktischen Übungen zu den fünf Techniken und echten Fallbeispielen.

Die De-Eskalations-Strategie, die nachweislich die Emotionszentren des Gehirns beruhigt, bewirkt fünf Verwandlungen in uns: Wir verstehen den anderen besser, da wir ihn nicht rational, sondern emotional wahrnehmen. Wir beenden die traumatisierende Bewertung der Gefühle des Gegenübers. Wir erlernen die große Kraft des empathischen Zuhörens. Wir kommen in unser inneres Gleichgewicht, unabhängig von äußeren Situationen, und wir schieben unser Ego beiseite und lernen uns wahrhaftig kennen.

So entwickeln wir Selbstbewusstsein und sind gestärkt, bei Provokationen ruhig zu bleiben, Streit zu reduzieren, konfliktgeladene Beziehungen zu entschärfen und uns auch bei radikal unterschiedlichen Auffassungen mit anderen zu verständigen.

Aus dem Inhalt

Was Sie erwartet
Das Geheimnis wird gelüftet
Wir sind emotionale Wesen
Das Geheimnis, wie man Menschen deeskaliert
Drei wesentliche Schritte
Affect Labeling in der Praxis
Verärgerte Kinder deeskalieren
Wie man ein empathischer Zuhörer wird
Die Gefahren der emotionalen Entwertung
Was tue ich, nachdem ich jemanden beruhigt habe?
Die Bandbreite an Problemlösungsmöglichkeiten
Ergebnisorientiertes Coaching
Das Formulieren verbindlicher Vereinbarungen
Minimaler Zwang, maximales Zuhören
Die Deeskalation nicht ansprechbarer Jugendlicher
Mobbing
Die Förderung von Friedenskreisen
Die Kunst, Kernaussagen zu formulieren

Wie man Kernaussagen effektiv formuliert
Wütende und trauernde Freunde deeskalieren

Wie man Beleidigungen und Respektlosigkeiten zuhört
Frieden stiften in Beziehungen
Deeskalation in Partnerschaften
Zuhören und Problemlösen in Partnerschaften
Deeskalation nach der Scheidung
Die sechs Bedürfnisse von Opfern
Wie man eine Affect-Labeling-Führungskraft wird
Deeskalation am Arbeitsplatz
Die Natur der Menschenführung
Die Kraft der Selbstwahrnehmung
Die Entwicklung emotionaler Intelligenz
Sich selbst deeskalieren
Der transzendente Zustand der Egolosigkeit
Eine Schlüsselqualifikation für Lehrer
Deeskalation im Klassenzimmer
Schülern und Eltern zuhören
Wie bleiben Sie höflich in einer unhöflichen Gesellschaft?
Was sind Überzeugungen?
Wie man Menschen zuhört, die eine gegensätzliche Meinung vertreten
Die Spaltung von Familien
Etc.

