
Wir leben in einer Zeit der Chancen und Möglichkeiten

Wie nie eine Generation zuvor können wir unsere Welt selbst gestalten. Wir besitzen die nötigen Ressourcen, das Wissen und die Fähigkeiten, um eine generationengerechte Welt zu erschaffen. Gleichzeitig sind Veränderungen schmerzlich, wecken Ängste und Spannungsgefühle. Oft bleiben dabei ein soziales Miteinander und wertschätzende Kommunikation auf der Strecke. Genau hier beginnt mein Ansatz:

Statt auf ein überholtes Konkurrenzdenken mit Verlierern und Gewinnern, konzentriere ich mich auf lösungsorientierte und kooperative Möglichkeiten!

Klarheit, Empathie und Wertschätzung ist die Grundlage meiner Arbeit. Mein Ziel ist es, die eigenen Emotionen und Bedürfnisse wahrzunehmen und in erfüllbare Anliegen zu formulieren. Dadurch wird eine selbstverantwortliche Haltung eingenommen und der eigene Handlungsspielraum erweitert. Fokus dabei ist:

Praxisorientierung und ein Blick aufs Wesentliche!

„Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“ - Dr. Marshall Rosenberg



Dunja Müller

Meine Person



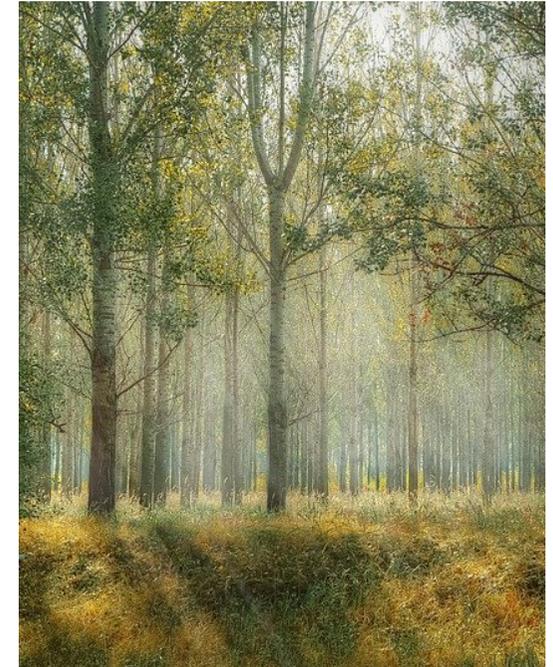
Bei einem Friedenstraining im Senegal 2003 lernte ich Marshall Rosenberg kennen und schätzen. Sein Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation begeisterte mich sehr und spornte mich an, selbst als Trainerin aktiv zu werden. Diesen Kommunikationsprozess zu erleben, insbesondere in kritischen Situationen, nehme ich immer wieder als große Bereicherung wahr. Das bewusste Erkennen und Benennen der eigenen Gefühle sowie Bedürfnisse, bleibt für jeden von uns spannend und herausfordernd, ist aber stets ein heilsamer Vorgang.

Meine Tätigkeiten

- ◆ Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach M. B. Rosenberg
- ◆ Heilpraxis für Psychotherapie (HPG)
- ◆ Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers
- ◆ Seminare und Einzelarbeit mit der Phyllis Krystal Methode
- ◆ Restorative Circles nach Dominik Barter
- ◆ Lehrauftrag an der Hochschule Regensburg
- ◆ Bildungsmanagerin
- ◆ Dozentin in der Erwachsenenbildung
- ◆ Teamentwicklung und Supervision in Organisationen
- ◆ Interkulturelle Kommunikation
- ◆ Trainingseinsätze im Ausland
- ◆ Mediation für Paare, Familien, Organisationen, Firmen
- ◆ Studium der Zeitlosen Weisheitslehre
- ◆ Supervision für Teams und Gruppen
- ◆ Wertevermittlung an Schulen
- ◆ Mutter zweier Kinder

Dunja Müller
Amberger Straße 15
93152 Nittendorf
0176 98 77 43 24
dmcooperation@yahoo.de
www.dm.wertprojekte.de

Die Kunst der Wertschätzenden Kommunikation



Nach dem Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg



Dunja Müller



Zielgruppen

Mein Angebot richtet sich an alle Menschen, die ein praktisches Werkzeug für heikle Situationen aus Beruf und Alltag suchen, oder den Wunsch verspüren, achtsamer mit sich und ihrem Umfeld umzugehen. Meine Seminare gestalte ich passend zu den individuellen Bedürfnissen und konkreten Wünschen meiner Teilnehmer. Mir ist dabei sehr wichtig, **sie dort abzuholen, wo sie gerade stehen.**

Ich arbeite mit:

- ❖ Unternehmen & NGOs
- ❖ Sozialen Einrichtungen
- ❖ Kliniken und Psychiatrien
- ❖ Hochschulen, Schulen und Bildungseinrichtungen
- ❖ Teams, die sich auf Augenhöhe begegnen und ohne Angst effizient zusammenarbeiten wollen
- ❖ Einzelpersonen, die authentische und vertrauensvolle Begegnungen sowie persönliche Weiterentwicklung anstreben

Wertschätzung beginnt bei uns selbst

Mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg können Konflikte gelöst, Kooperationsbereitschaft gefördert und Gespräche auf Augenhöhe geführt werden. Der von ihm entwickelte Leitfaden lässt sich in verschiedensten Situationen effektiv anwenden.

Mein Ansatz

Durch Wertschätzende Kommunikation entdecken Sie die Sprache ihres Herzens wieder. Diese innere Haltung - sich selbst und anderen gegenüber- ermöglicht es Ihnen, auch in schwierigen Situationen zum Ausdruck zu bringen, was Sie wirklich möchten. Wertschätzung und Einfühlungsvermögen sind dabei der Schlüssel zur Klarheit in der eigenen Kommunikation und ermöglichen es, Konflikte dauerhaft zu lösen.

Gemeinsam wollen wir...

- ❖ die eigenen Beobachtungen benennen und sie von bewertenden Gedanken unterscheiden
- ❖ die eigenen Gefühle spüren, sie annehmen und offen ansprechen
- ❖ die damit verbundenen Bedürfnisse und Werte erkennen
- ❖ konkrete Bitten formulieren, die das eigene Anliegen präzisieren
- ❖ die Fähigkeit der Empathie entwickeln, um sich in sich selbst und andere einfühlen zu können

Meine Angebote rund ums Thema Wertschätzende Kommunikation:

- ❖ **Basis / Aufbau Workshop** - Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und an eigenen Erlebnissen anwenden
- ❖ **Teamtraining** - Mithilfe von Übungen und Rollenspielen gemeinsam konkrete Lösungsansätze erarbeiten
- ❖ **Individuelles Coaching** - Ungelöste Konflikte, anstehende Entscheidungen und individuelle Anliegen angehen
- ❖ **Langfristige Begleitung** - Veränderungsprozesse und den Umgang mit Konflikten schrittweise anleiten
- ❖ **Supervision (Gruppen & Einzelpersonen)** - Menschen in ihrer beruflichen Entwicklung begleiten
- ❖ **Führungskräfteentwicklung** - Individuelle Kommunikationsfähigkeiten steigern, um eigene Mitarbeiter besser erreichen zu können
- ❖ **Mediation** - Bestehende Konflikte lösungsorientiert angehen
- ❖ **Schulprojekte** - Schüler, Lehrer und Eltern in ihrer Kommunikation unterstützen - Lernen wie lehren und lernen Freude machen kann!
- ❖ **Interkulturelle Trainings** - Konflikte und Kommunikation im interkulturellen Kontext
- ❖ **Friedensarbeit in Konfliktregionen** - Projekte in Senegal, Ruanda, Indien, Palästina und Osteuropa

Je nach Auftrag richte ich meine Arbeit individuell auf Sie und Ihr Team aus.