

## Stimmen zu meiner Arbeit als Coach und Trainerin

Bereits in der ersten Sitzung führt mich die empathische Haltung von Natalie dahin zu erkennen, dass es bei mir nicht darum geht, eine Technik der Kommunikation zu erlernen, sondern um die Wiedergewinnung der natürlichen Lebendigkeit.

Es ist erstaunlich, wie die Werkzeuge der GFK und die empathische Haltung von Natalie meine Probleme auf den Punkt bringen, sodass eine bewusste Arbeit an diesen ermöglicht wird. Durch Natalies grosse innere Anteilnahme fühle ich mich angenommen und verstanden; Rückfälle in alte Verhaltensweisen fängt sie mit grosser Geduld auf und zeigt neue Wege.

UB

---

### Stimmen zum Einführungskurs Nov. 2022

«Ich finde es besonders bestechend, wie einfach und zugleich gewinnbringend die GFK-Grundsätze im privaten und beruflichen Alltag anwendbar sind. Natalie hat das einleuchtend herübergebracht. Der Mix zwischen Theorie und Praxis erlebte ich als so gelungen, wie ich ihn sonst kaum erlebt habe an einem Weiterbildungskurs.» Rico

«Die Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation war für mich als Mensch sehr wertvoll. Ehrlicher Austausch sowie praxisnahe Rollenspiele hatten im Kurs Platz, sodass ich Inputs aus dem Kurs gerne in meinen Alltag integrieren werde.» N. M., Kommunikationsexpertin

«Seit dem Einführungskurs bei Natalie, versuche ich, bei Konfliktsituationen immer die dahinter liegenden Gefühle und Bedürfnisse zu sehen.

Die T-Übung hat mir geholfen, eine wiederkehrend schwierige Situation besser zu verstehen und 'aufzuweichen'.»

Edith (Heilpädagogin, Mutter und Grossmutter)

---

### Stimmen von Teilnehmenden des 15-tägigen Practitioner 2022 bei Fokus Empathie

Ich erlebte die Co-Trainerin achtsam und gleichzeitig fokussiert und aufmerksam auf mein Sein und Fühlen. Ich erhielt Klarheit und Orientierung über meine Ausgangssituation. Ich erhielt Raum und ausreichend Zeit für meinen Prozess. Ich fühlte mich geborgen und sicher während und ich bekam Klarheit über meine Gefühle und Bedürfnisse. Ich schätzte ihre Fähigkeit hinter die Worte zu hören.

Dessislava Kolev

«Besonders aufgefallen ist mir Natalies Gabe, ein Chaos voller Gefühle und Gedanken vom Gegenüber zu entwirren, indem Sie essenzielle Rückfragen gestellt hat, welche beim Gegenüber das Bedürfnis nach Klarheit erfüllt hat. Auch auf meine noch so komplexen Fragen gab es von Natalie jeweils erstaunlich einfache Fragen und Erklärungen, die mir jedes Mal sehr weitergeholfen haben. Für mich sehr hilfreich waren zudem die tollen Metaphern.

Natalie hat massgeblich zu meinem Bedürfnis nach Klarheit und Wachstum beigetragen.

Maya Daniels

Ihre Beispiele waren nachvollziehbar und direkt aus dem Leben gegriffen, nicht aus irgendeinem Buch zitiert. Das heisst ich fühlte mich immer dabei und konnte mich damit selbst gut Einbringen in den Prozess, der darauffolgte.

Das Wichtigste war für mich ihre Empathie, die immer spürbar da gewesen ist. Weiter war wichtig für mich das bei Unverständnis von meiner Seite, immer ein lebensnahes Beispiel da war für ein bildliche Erklärung.»

Andreas St.

---

Stimmen vom 2,5-tägigem Kurs im Tessin: «Raus aus dem Hader, rein in die Herz-zu-Herzbeziehung»  
Oktober 2019

Ich bin tief dankbar was ich als gastgebender Teilnehmer (dazu) gelernt habe durch diese ausgiebigen Grundlagen/Weiterbildung Arbeit: sie bekräftigte & erweiterte mein bereits vorhandenes GfK - Wissen!

Eine grosse spannende Bereicherung war die vielen praktischen Übungen, die das Ganze noch anschaulicher, realer erlebbar machten für uns Kursteilnehmer.

Deine herzliche, kompetente & klare Art wie Du uns prozessmässig, vertrauensvoll durch die Kurstage geführt & begleitet hast hat mich beeindruckt.

Dies zeigte sich besonders auch in den teils anspruchsvollen schwierigen individuellen & Gruppen Prozessen -

Du hast diese Momente wirklich toll (mit) getragen. DANKE 🙏 !!!

Hanspeter

«Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt durch deine achtsame Präsenz für mich und die Gruppe am GfK Wochenende im Tessin. Merci vielmal für dein Kunststück alle Bedürfnisse von uns mit zu integrieren und damit alle " ins Boot zu holen, selbst wenn es geschwankt hat" !!!

Mir hat die Vielfalt des Lernen Dürfens methodisch gefallen: Leitfragen gestellt zu bekommen zum Hineinlauschen und in mir nachspüren, jederzeit Fragen stellen zu dürfen, Einzelfeed-backs und Gruppensharings.

Magdalena

«Die Abwechslung von Theorie & Praxis fand ich sehr ausgewogen.

Die Übungen waren mir wichtig und vertieften das Verstehen von GfK. Ich fand gut, dass du viel Übungen eingebaut hast.

Im Besonderen die Übung vom Dance-Floor erschloss für mich dieses Verständnis ganzheitlich und tief/nachhaltig!

Ebenso fand ich die Zitate, Texte, Gedichte die du vorgelesen sehr unterstützend, um die Theorie mit dem Herzen zu verstehen. Das dies oft vor einem Theorieblock stattfand, fand ich wunderbar.

Es gab immer die Möglichkeit nachzufragen & ich erhielt dann jedes Mal den Roten Faden wieder aufgezeigt von dir.

Dein Authentisch sein mit der Methode war fühlbar!

Du legtest von Anfang an einen Boden des Vertrauens. Dadurch waren die Tage so fruchtbar und lehrreich. Nebst etwas eigenem Mut fiel es mir dadurch leicht, durch diese Vertrauensbasis in die Übungen hineinzugehen.

Ich finde du hast eine grosse Gabe auf die einzelnen Kursteilnehmer & die ganze Gruppe einzugehen. und sie dort abzuholen was gerade aktuell ist. Du hältst nicht an einem Programm fest, sondern arbeitest auch situativ was den Kurs sehr reich & nachhaltig macht!!!»

Astrid

«Deine Struktur, der Aufbau, Pausen, Übungen, Theorie fand ich sehr ausgeglichen, harmonisch, und passend. Deine flexible Art war sehr angenehm, natürlich und wohltuend. Dein Nachfragen und Reflektieren waren professionell-originell!

Dein Umgang mit den direkten Störungen, Konflikten war sehr wertvoll und achtsam. Danke!

Renate

