



Gelassen & Klar!

Verbale Angriffe souverän meistern

DONNERSTAG 6.2.2025

20UHR

ONLINE ZOOM



 *beherzt*

KLARTEXT REDEN.

GELASSENHEIT

- *Schließe die AUGEN und stell dir vor wie es ist
wenn*
- *GELASSENHEIT in deinem Körper Platz nimmt?*
 - *Wie fühlt es sich an?*
 - *Was macht deine Atmung?*
- *Was machen Deine Schultern? Dein Brustkorb?
Dein Becken? Dein Nervensystem?*
- *Genieße einige Atemzüge lang diesen Zustand!*



Über mich:

❖ Seit 2010 Trainerin, Begleiterin, (Coach) mit Schwerpunkt *Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg* – seither unzählige Seminare, Ausbildungsreihen, Impulsworkshops, Einzelcoachings im „offenen Angebot“ Trainingstage, Teambegleitung, Konfliktbegleitung in Organisationen – vom Gesundheitsbereich bis Produktionsfirmen, *seit 2020 vermehrt Online & Präsenz*

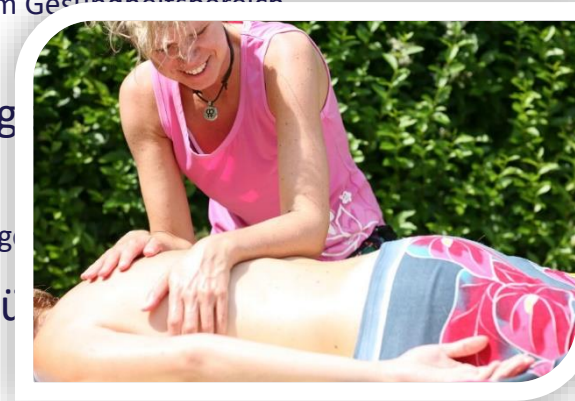
❖ Seit 2006 - jetzt nur mehr wenig: als zweites berufliches Standbein: staatl. g (Hawaiianische Körperarbeit)

❖ davor in der Konzertbranche, und davor in der Bank, und auch schon als „Djane Bridget P“ Spaß g

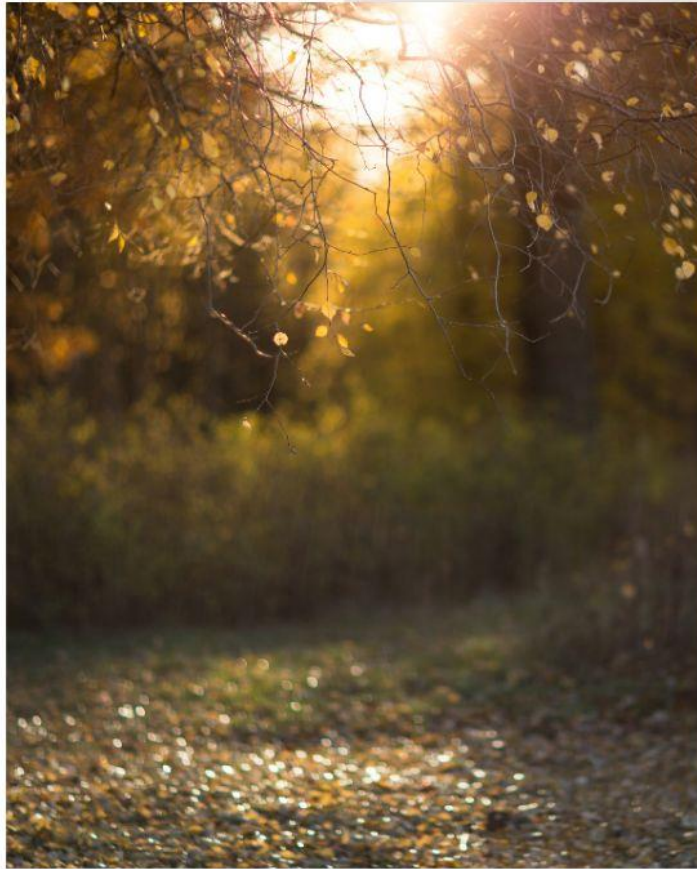
❖ lebe in Wien, und Zweitwohnsitz in Ungarn mit großem Grundstü

❖ Und was noch:

❖ Riesen Freude an der Begegnung mit Menschen, als Impulsgeberin, empathische Begleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und Wachstum



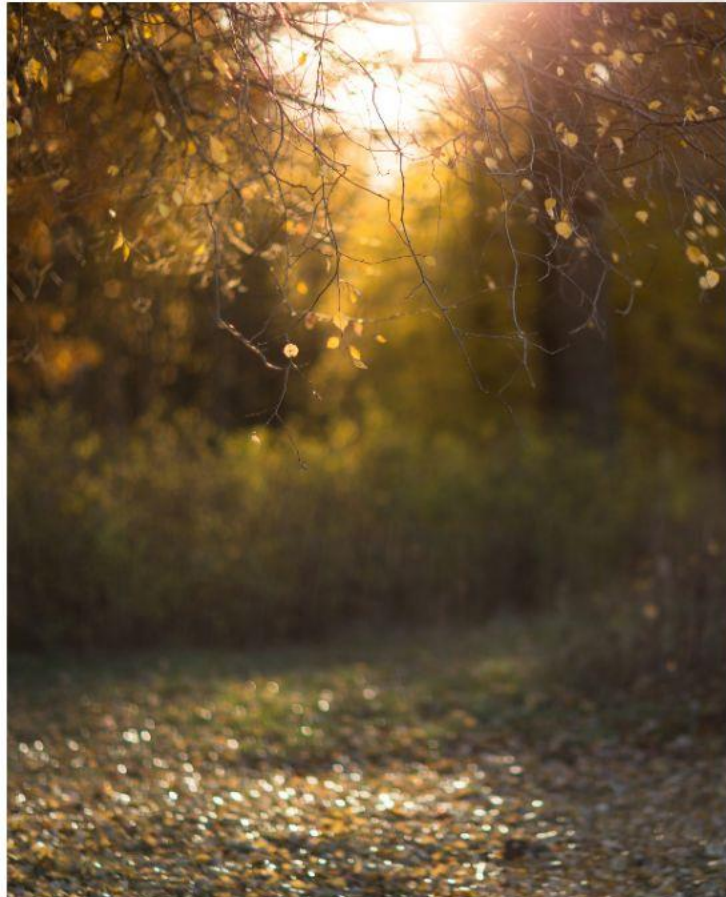
.omi Massage



INHALTE

..worum geht's


- ❖ GELASSENHEIT
Wie kommen wir dorthin? (Bedürfnis einfach mal wahrnehmen)
- ❖ (innere) HALTUNG + PRÄSENZ – Körperwahrnehmung – Übung
- ❖ Wer oder was triggert uns eigentlich?
- ❖ 4 Reaktionsmöglichkeiten auf „Trigger Situationen“ oder verbale Angriffe
 - ❖ 2 „automatische“ –
 - ❖ 2 die wir VERBESSERN könn(t)en
 - ❖ Selbstempathie + Empathie geben
- ❖ Meine Angebote dazu



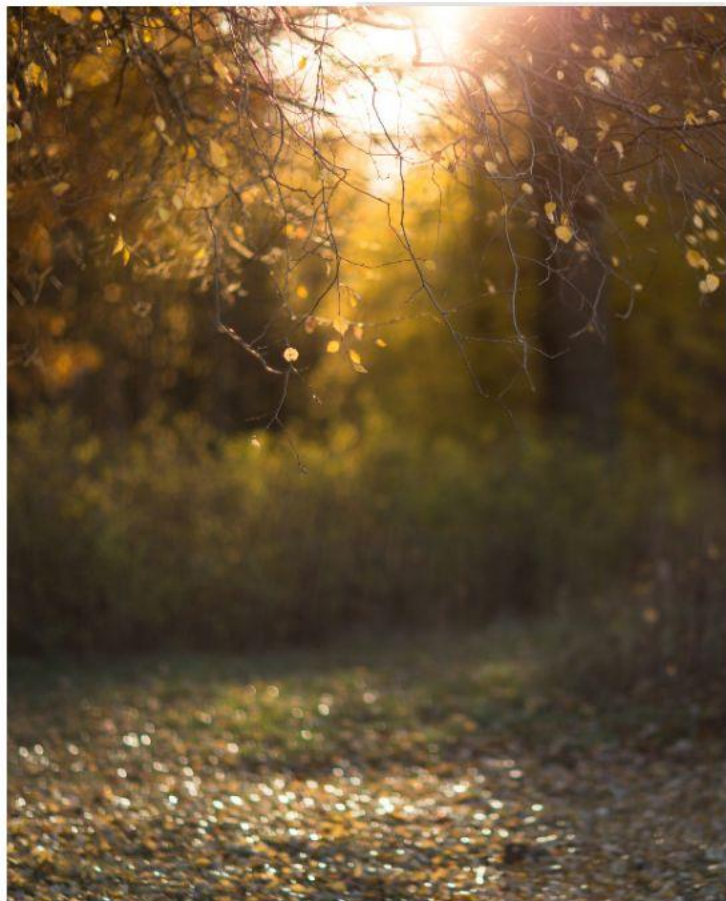
INHALTE

..wie geht's weiter

- ❖ (innere) HALTUNG + PRÄSENZ – Körperwahrnehmung – Übung



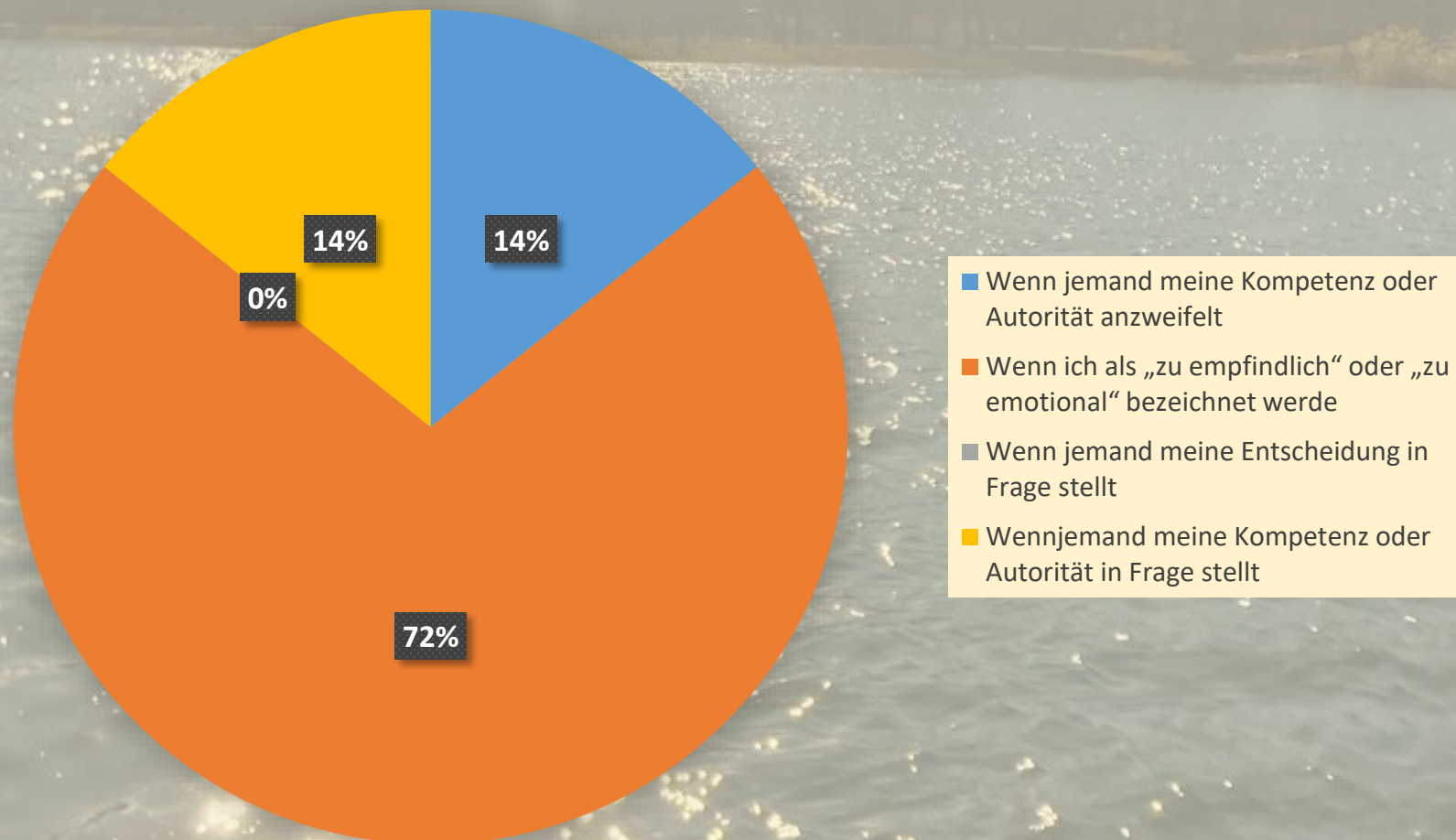
**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum .
In diesem Raum liegt unsere Freiheit und
Macht, eine Reaktion zu wählen. In unserer
Reaktion liegt unser Wachstum und unser
Glück.“**



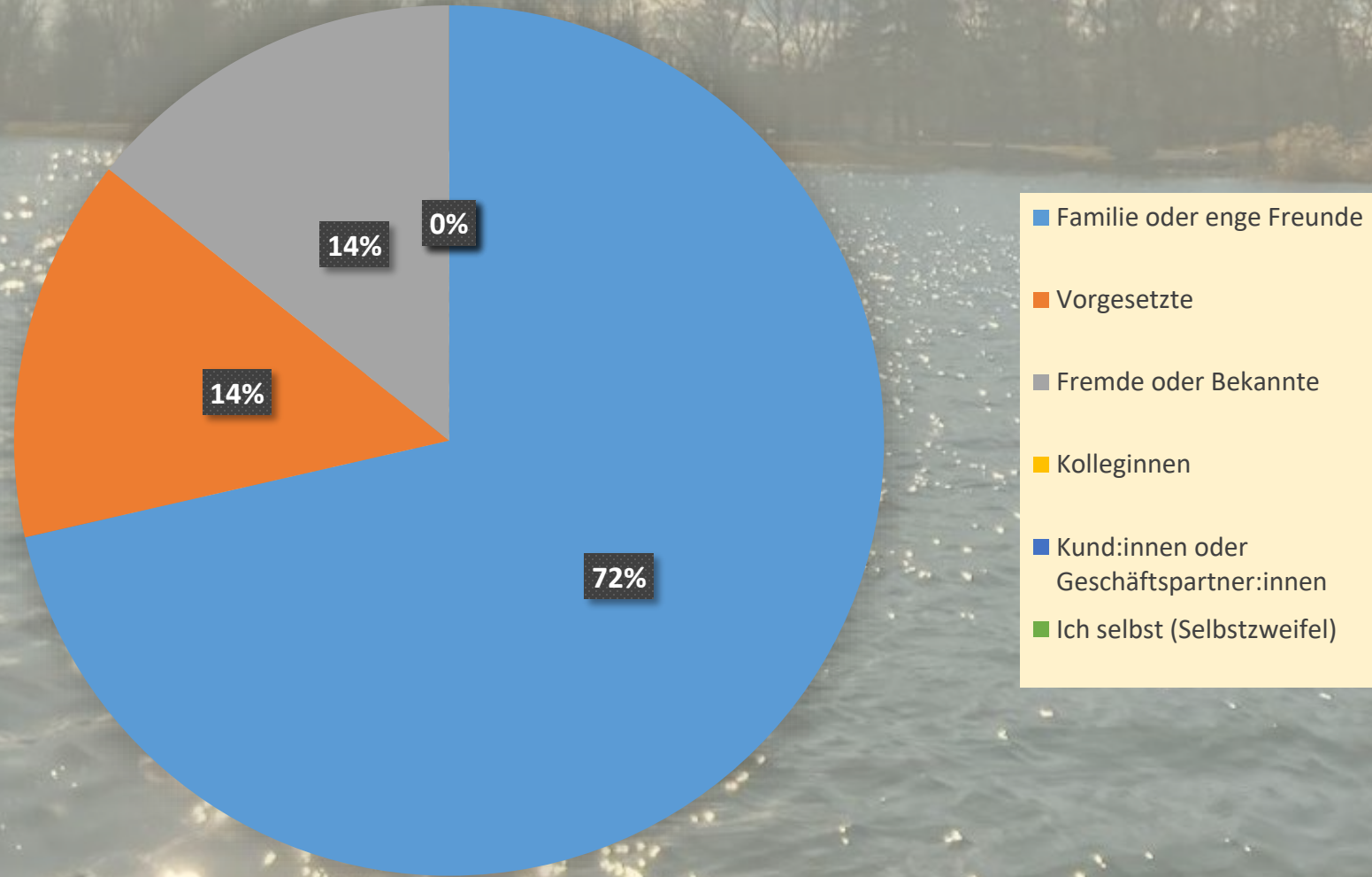
INHALTE

- ❖ Wer oder was triggert uns eigentlich?

In welchen Situationen fühlst du dich besonders getriggert?



Wer triggert dich am häufigsten?



„Trigger Sätze“

- ❖ „Sei nicht so emotional“
- ❖ „Sei nicht so ungeduldig“
- ❖ „Nimm doch nicht alles so persönlich.“
- ❖ „Du musst eben Prioritäten setzen...“
- ❖ "wie du willst" (mit zynischer Stimme)
- ❖ „Das ist bei dir IMMER so“
- ❖ „Sehen das deine Freundinnen genauso wie du?“

4 Reaktionsmöglichkeiten auf „Trigger Situationen“ oder verbale Angriffe

❖ 2 automatische Reaktionen (reaktiv)

- ❖ RECHTFERTIGUNG
- ❖ GEGENANGRIFF

❖ 2 bewusste Reaktionen, die wir VERBESSERN könn(t)en?

- ❖ SELBSTEMPATHIE
- ❖ EMPATHIE GEBEN

Rechtfertigung versus Selbstempathie

Rechtfertigung

- ❖ *Automatische unbewusste Gedanken & URTEILE:*
Mit MIR stimmt was nicht, ich habe was falsch gemacht!
- ❖ Gefühle: Schuld, Scham,
- ❖ Verhalten: Ich ERKLÄRE mich – nach innen und nach außen
- ❖ Rechtfertigung oder Rückzug

Selbstempathie

(vorerst ein innerer Prozess!)

- ❖ Was ist die Beobachtung, was höre ich, was sehe ich?
- ❖ Bewusstmachen und Dissoziation von meinen Urteilen
- ❖ Nochmals neutrale Beobachtung: was höre ich, was sehe ich?
- ❖ Welches Bedürfnis ist grad nicht erfüllt? Erkennen und „atmen“
- ❖ Gewandeltes Gefühl (neutral) - GELASSEN



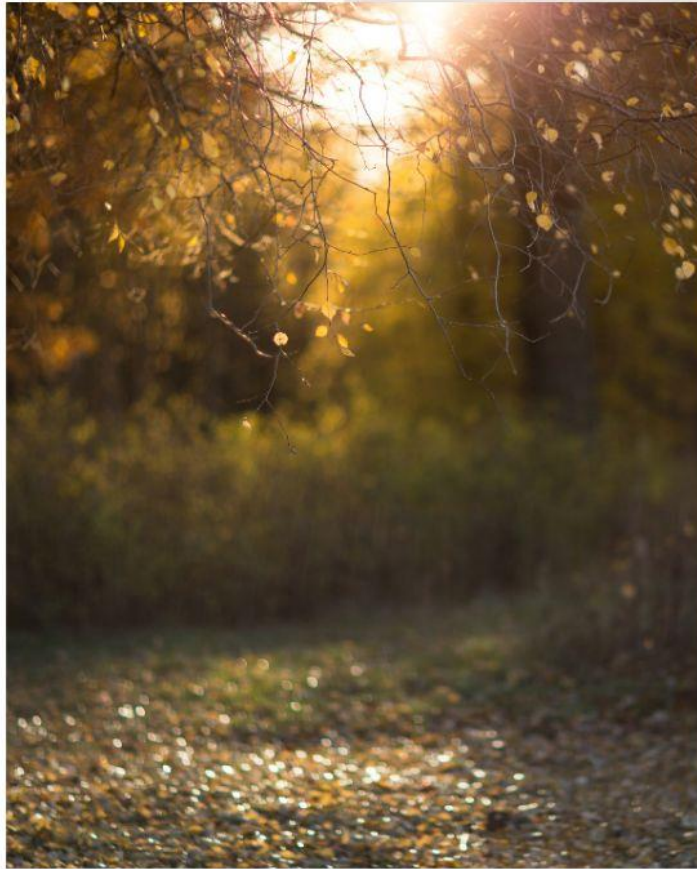
Gegenangriff versus Empathisch hören

GEGENANGRIFF

- ❖ *Automatische unbewusste Gedanken & URTEILE:*
Mit der/m Anderen stimmt was nicht „Schuld“ beim Gegenüber
- ❖ Gefühle: Ärger bis Wut
- ❖ Verhalten: Ich erkläre und argumentiere was DU falsch gemacht hast, was mit DIR nicht stimmt!
- ❖ Gegenangriff

EMPATHIE

- ❖ **PESPEKTIVENWECHSEL:** (innerer Prozess)
Wie könnte sich mein Gegenüber fühlen? Was könnte mein Gegenüber brauchen
- ❖ Verhalten:
Meine Vermutungen über Gefühle und Bedürfnisse ansprechen.
z.B.: „Bist du... (Gefühl) ?“
- ❖ Brauchst du ...(Bedürfnis)?



MEINE ANGEBOTE



SAG JA ZU DIR!

- statt zu
Rechtfertigungen und
Kompromissen

Wie du dich ohne Schuldgefühle
abgrenzt, verbale Angriffe gelassen
meisterst und im (Business) Alltag
authentisch bleibst.

4 WOCHEN

oder

4 MONATE

START 19.2.2025

Sag Ja zu DIR

– statt zu Rechtfertigungen
und Kompromissen

Wie du dich ohne Schuldgefühle
abgrenzt, verbale Angriffe
gelassen meisterst und im
(Business) Alltag authentisch
bleibst.



Sag Ja zu Dir: Gewinne Klarheit, setze gesunde Grenzen und lebe ein selbstbestimmtes Leben.

In meinem 4-Wochen Programm stärkst du dein Mindset, setzt klare Grenzen und wirst souveräner und gelassener in schwierigen Gesprächen.

[Jetzt Platz sichern](#)

"Ein klares Ja zu Dir beginnt mit einer Entscheidung."

Fällt es Dir schwer, Nein zu sagen, ohne Schuldgefühle zu haben? Hast Du das Gefühl, Dich oft zwischen den Erwartungen anderer und Deinen eigenen Bedürfnissen aufzureiben?

Dieses Programm ist für Dich, wenn Du:

- Immer wieder Ja sagst, obwohl Du Nein meinst.
- Dich nach mehr Klarheit und Selbstbewusstsein sehnst.
- Dich oft rechtfertigst oder in Angriffs Laune bist im Gespräch
- Lernen möchtest, wie Du gesunde Grenzen setzt – authentisch und klar.
- Dir dabei Wertschätzung und gegenseitiges Verständnis wichtig ist.

Verständnis heißt übrigens nicht Zustimmung. Erkenne die Kraft der Empathie und setze klare Grenzen - frei von Angst oder schlechtem Gewissen. Genau das erwartet Dich in diesem Programm.

[Jetzt Platz sichern](#)

"Dein 4-Wochen-Programm: Klar, kraftvoll, transformativ."

In 4 Wochen begleite ich Dich Schritt für Schritt zu mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und innerer Stärke:

- **Modul 1: Ängste und Glaubenssätze entlarven.**
Erkenne die inneren Blockaden, die Dich daran hindern, für Dich einzustehen. Überwinde Schuldgefühle und lerne, Deine Gedanken neu auszurichten. Finde heraus, welche inneren Überzeugungen es Dir schwer machen, Dich abzugrenzen.
- **Modul 2: Deine Werte und Bedürfnisse erkennen.**
Sensibilisiere Dich für Deinen Körper als Seismograph für Innere Grenzen. Lerne, Deine Bedürfnisse klar wahrzunehmen, Selbstempathie zu entwickeln und Deinen Raum einzunehmen.
- **Modul 3: Klartext reden als Brücke.**
Lerne selbstsicher und authentisch zu formulieren und dabei im Dialog zu bleiben. Präsentiere Deine Klarheit so, dass sie Raum für gegenseitiges Verständnis und Austausch eröffnet.
- **Modul 4: Lebe Dein Ja zu Dir.**
Strahle Deine innere Stärke aus und integriere alles, was Du gelernt hast, in Deinen Alltag. Entwickle Routinen, die Deine Transformation nachhaltig machen.

JA DAS WILL ICH!

"Am Ende dieser 4 Wochen wirst Du..."

- Klarheit darüber haben, was DIR wichtig ist und warum.
- Deine Grenzen authentisch und deutlich kommunizieren können.
- Verbale Angriffe mit Präsenz und Empathie entschärfen.
- Routinen und Werkzeuge haben, die Dich in Deiner Kraft halten.
- Ein tiefes Vertrauen in Dich selbst entwickeln, das auch in schwierigen Situationen bleibt.
- Du wirst spüren, wie es ist, mutig Ja zu Dir zu sagen – und wie sich Deine Beziehungen und Dein Alltag dadurch transformieren.


KLARTEXT REDEN.
by Brigitte Pahr

“

„Liebe Brigitte,

vielen lieben Dank für deine Zeit und Energie, mit uns eine Woche lang zusammenzuarbeiten.

Ich danke dir für deine einfühlsame Art und die Klarheit, in der du genau den Punkt erkannt hast, an dem es mir schwer fiel weiterzukommen.

Danke für deine Anleitung und dein Sein.

GLG Ines“

”

...das sagen meine KundInnen




KLARTEXT REDEN.
by Brigitte Pahr

“

In der Workshop Woche bedürfnis-orientierte Sprache mit mir selbst zu praktizieren - angeleitet von der erfahrenen und professionellen Brigitte - hat eine sehr positive und intensive Veränderung in mir bewirkt. Es hat mir unglaublich gut getan . mich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und zu lernen, mich selbst durch positive Ausrichtung meiner Gedanken zu unterstützen. Selbstreflexion, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit greifen stärkend ineinander, das ist eine Entlastung und macht Energie frei für meine Wünsche und Ziele.

Michaela

Mediatorin, Ernährungsberaterin, Projektleiterin

”

...das sagen meine KundInnen



“

Was hat Dir am besten Gefallen?

“Wie gut und schnell es online klappt, die eigenen Hürden zu erkennen und wie wichtig es ist, sich auf sich selbst zu konzentrieren wenn man Veränderung erreichen möchte, dass du dich sehr gut reinfühlen kannst und die Welt der Bedürfnisse gut erlebbar machst: es ist nicht abstrakt, es ist so praktisch und lebensnah was du vermittelst!

Ich hätte auch nicht gedacht, dass die FB Gruppe so motivierend ist - dieses Gruppengefühl macht viel aus!



”

...das sagen meine KundInnen



WOW- die Arbeit von Brigitte hat meine Lebensqualität gesteigert! Jahrelang war ich gefangen in meinen Gedanken und unangenehmen Gefühlen ausgeliefert. Die intensive Forschung nach meinen Bedürfnissen hat dazu geführt, dass ich mich selbst kennenlernen konnte, einen Zugang zu meinen Gefühlen und ein Gespür für meine Bedürfnisse entwickelt habe. Und das Sahnehäubchen: Ich habe gelernt meine Bedürfnisse gegenüber anderen zu nennen und Grenzen zu setzen! Ich stehe für mich ein, übernehme Verantwortung für mich und erlebe mich selbstwirksam.

—
Anna Lena H., Schul Sozialarbeiterin



“

Liebe Brigitte, vielen Dank für Deinen geschützten Rahmen in Form Deiner Workshops. Die Arbeit mit Dir und der Gruppe ist eine wahre Bereicherung. Neben dem ganzen Wissen, liebe ich die Energie, die fließt und freigesetzt wird.



”

Durch das Programm habe ich gelernt, mit einem anderen Blick auf belastende Situationen oder Herausforderungen zu schauen, ich habe mehr Mut "Nein" zu sagen und Missverständnisse zu klären, mehr Selbstempathie und gleichzeitig auch Verständnis für andere.

—
Veronika K

“

Ich bin sehr dankbar, dass ich bequem von zu Hause aus über so viele Monate wöchentlich ganz viel Neues von Brigitte hören und lernen durfte und dadurch wachsen durfte.



”

"Starte jetzt Deine Reise zum JA ZU DIR und gesunden Grenzen."

Das Programm startet am 19. Februar 2025.

Das Herzstück des Programmes, sind die **Live Sessions**, mit mir an Deiner Seite, sowie der beflügelnde **Support innerhalb der Community** in unserer geschlossenen FB Gruppe.

- **Intensives Coaching** & Training in einer Gruppe mit gleichgesinnten.
- 8-10 **Live Sessions** über einen Zeitraum von 4 Wochen
Raum für **individuelle Prozesse** bei gleichzeitigem Wachstum in der Gruppe
- Zugang zur geschlossener FB Gruppe für **tägliche neue Routinen, die Spaß machen. Vernetzung** und **Austausch** ! Die Kraft der Community für gemeinsames Wachstum.
- Alle Tools und Übungen, um Dein Ja zu Dir zu finden und zu integrieren
- **Alle Sessions werden aufgezeichnet**, damit Du nichts verpasst, wenn Du mal nicht live dabei sein kannst.

Deine Investition: € 900,- (inkl. 20% Mwst.)

Bei Buchung bis Sonntag 9.2. Mitternacht
- 15% Rabatt = **€ 765,-**
Gutscheincode: SAGJA

<https://www.gewaltfrei-wien.com/event-details/sag-ja-zu-dir-statt-zu-rechtfertigung-und-kompromissen>

SPEZIAL ANGEBOT FÜR ALLE die „ALL IN“ gehen möchten

gehe mit mir 4 MONATE !!! statt 4 WOCHEN

4 MONATE all in statt ~~€ 3.600,-~~

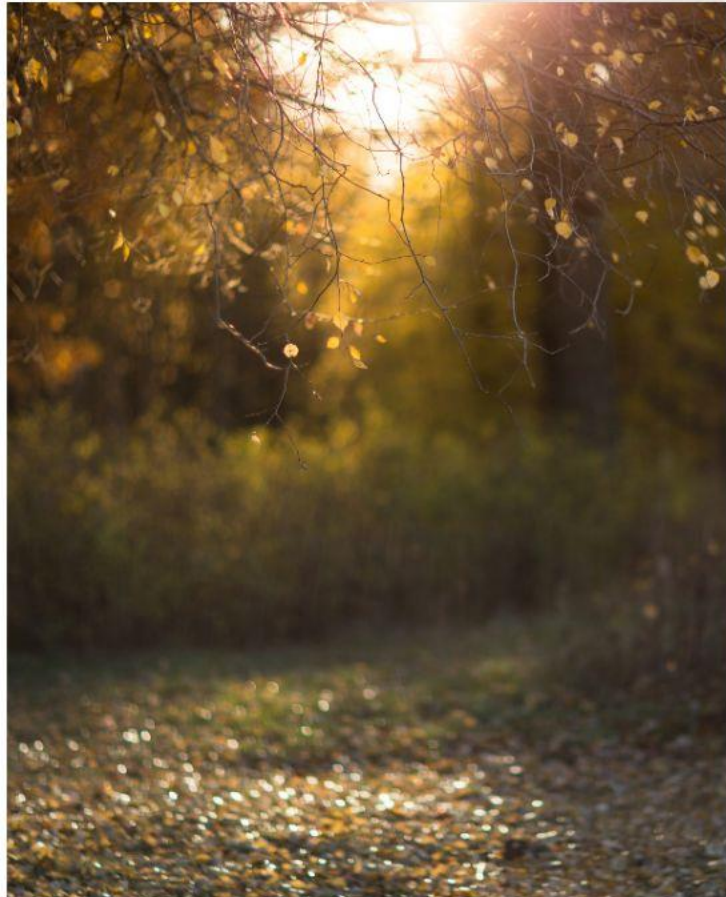
~~€ 2.900,-~~

Bei Buchung bis Sonntag 9.2. Mitternacht

€ 2.400,-

Buche Dir ein Gespräch in meinem Kalender: Ich habe Freitag und
Samstag Termine für dich!

<https://wix.to/IO40YYi>



INHALTE

ABSCHLUSS

❖ DANKBARKEIT

❖ Fragen & Antworten