

# Das Leben ist kein Spiel. Oder doch?

Wie du Alltagskonflikte löst und  
deine Kommunikation dauerhaft  
verbesserst – spielerisch,  
gelassen und wirksam.



Der exklusive  
2-Tages-Workshop  
für Privatkunden.

# Kennst du diese Momente?



## Der Küchen-Trigger:

Du kommst erschöpft nach Hause, siehst das dreckige Geschirr in der Spüle, und ein harmloser Satz deines Partners bringt das Fass zum Überlaufen.



## Die Teenager-Wand:

Du bittest dein Kind, das Smartphone wegzulegen. Als Antwort erntest du nur ein Augenrollen, ein eiskaltes „Ja und?“ und eine knallende Zimmertür.



## Der Alltags-Rausschmiss:

Du stehst in der Schlange, jemand drängelt sich ungeniert vor und dein Puls schießt sofort auf 180.

Genau wie beim weltbekannten Brettspiel stehen wir im Leben oft kurz vor dem Ziel – und werden im letzten Moment unerwartet vom Brett gefegt. Unser automatischer Impuls? Wut, Frust oder beleidigter Rückzug. Das Ergebnis? Ewige Machtkämpfe am Küchentisch oder eisiges Schweigen.

Es ist Zeit für deinen nächsten, besseren Zug.



# Dein Alltag auf 40 Feldern

Trockene Kommunikationstheorie und dicke Lehrbücher? Gibt es woanders. In diesem Workshop nutzen wir Mensch ärgere dich nicht als dein persönliches Trainings-Labor. Wir bringen deine realen Alltagskonflikte mit Holzfiguren direkt auf das Spielbrett. Dadurch betrachtest du verfhrene Situationen plötzlich mit Abstand von oben, verstehst die Dynamik und erlernst spielerisch, wie du die Rache-Spirale durchbrichst.

## Deine 5 wichtigsten Werkzeuge für zu Hause:

1.

### Die 3-Sekunden-Bremse:

Stoppe deinen emotionalen Wut-Impuls, bevor du antwortest.

2.

### Der Ohr-Regler:

Höre endlich, was dein Gegenüber zwischen den Zeilen wirklich von dir braucht.

3.

### Klartext ohne Vorwürfe:

Sag mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) mutig deine Meinung, ohne den anderen zu verletzen.

4.

### Win-Win-Allianzen:

Löse Interessenkonflikte (Haushalt, Familie, Nachbarn) fair auf, sodass es keine Verlierer gibt.

5.

### Radikale Gelassenheit:

Trainiere deine Resilienz, um nach Rückschlägen lächelnd wieder aufzustehen.



# Der Fahrplan zu mehr Gelassenheit

1



## Tag 1: Kommunikation & Trigger verstehen

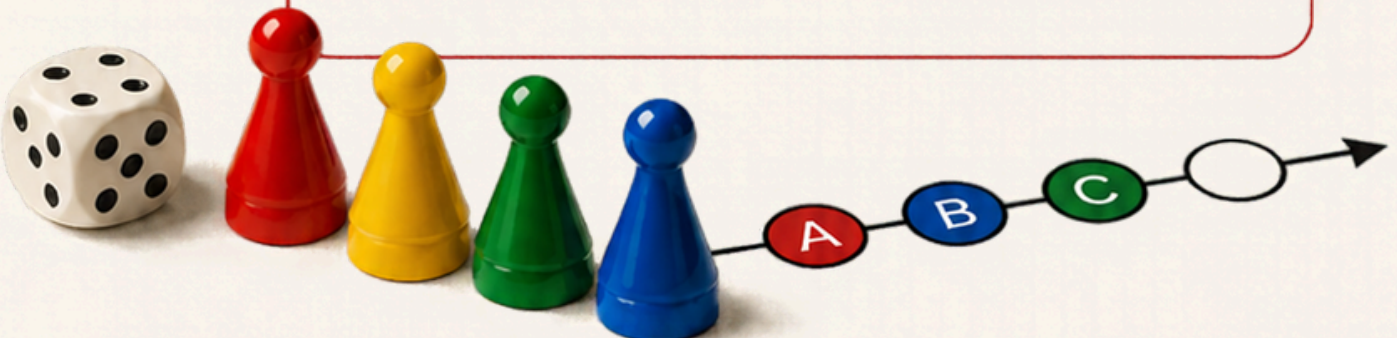
Wir jagen deine unbewussten Stressreaktionen durch die erste Spielrunde und analysieren dein Trigger-Barometer. Du lernst die 4 Ohren der Kommunikation kennen und übersetzt klassische Alltagsvorwürfe live in deeskalierende GFK-Sätze.

2



## Tag 2: Konfliktlösung & Praxis-Transfer

Wir testen dein persönliches „Konflikt-Tier“ (Bist du Hai, Teddy, Schildkröte, Fuchs oder Eule?). Am Nachmittag folgt das Herzstück: Wir stellen deine echten Alltagskonflikte auf dem Brett auf und erarbeiten exakte Sätze, die du zu Hause aussprechen kannst, um die Situation sofort zu klären.



# Deine Vorteile

## Das Rundum-Sorglos-Paket (Inklusive):



### Exklusive Kleingruppe:

Nur 8 bis 12 Teilnehmernde für maximale Betreuung.



### Premium-Verpflegung:

An beiden Tagen warmes Mittagessen (auch vegetarisch/vegan), unbegrenzt Getränke sowie 4 Kaffeepausen mit frischen Snacks & Obst.



### Dein Transfer-Kit:

Ein gedrucktes Alltags-Logbuch für deine Notizen und dein persönlicher „Alltags-Vertrag“ (Postversand nach 4 Wochen).



### Der haptische Anker:

Eine hochwertige Holzspielfigur für deine Hosentasche als täglicher, physischer Reminder für zu Hause.

# Besiegle deinen Alltags-Vertrag!

## Die harten Fakten:



### Wann:

Samstag & Sonntag,  
jeweils 09:00 – 17:30 Uhr



### Wo:

In einer ausgewählten  
Wohlfühl-Location in Berlin,  
Frankfurt / Köln / Düsseldorf  
& München



### Deine Investition:

821 – € inkl. MwSt.



### Paar- & Friend-Rabatt:

Bring deinen Partner,  
ein Familienmitglied oder  
Freunde mit und spart 10 %  
auf das zweite Ticket bei  
gemeinsamer Buchung!

# Jetzt buchen!



# Der finale Schritt.

Plätze an den Spieltischen  
sind streng limitiert.  
Melde dich noch heute an  
und mach den ersten Zug in  
ein entspannteres  
Zusammenleben!

## Kontakt & Anmeldung:



[www.zenitvektor.de](http://www.zenitvektor.de)



[jens.reginka@coaching-berlin24.de](mailto:jens.reginka@coaching-berlin24.de)



0176-87993011

