



## + kutscheracommunication netzwerk - steiermark

### *Erfolgreiche Kommunikation ist lehr- und lernbar*

Mit dieser Vision gründete Dr. Gundl Kutschera 1982 das Resonanz Kommunikations-Trainings Institut, welches sich heute als kutscheracommunication mit einem internationalen Netzwerk von LehrtrainerInnen und ca. 60 RegionalpartnerInnen präsentiert.

**Kutscheracommunication erforscht** seit über 25 Jahren, wie wir erfolgreich, respektvoll und liebevoll miteinander kommunizieren und umgehen können - in Unternehmen, sozialen Einrichtungen, in der Gemeinde, in Schulen, in der Familie und in unserer Partnerschaft.

Die **Resonanz-Methode** zeigt, wie man mit sich und seinem Umfeld in Einklang sein und den Zugang zum eigenen Potenzial freilegen und kreativ nutzbar machen kann. Wie in einem erfolgreichen Orchester spielen unterschiedliche Instrumente in ihrer ureigensten Schwingung und finden gleichzeitig zu einem harmonischen Ganzen.

Die von Dr. Gundl Kutschera entwickelte Methode ist ein ganzheitliches Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Logotherapie, nlp, Mentaltraining, systemischen Methoden sowie Erlebnispädagogik integriert und weiter entwickelt hat.

*Weitere Angebote sowie Informationen zu unseren Forschungsergebnissen finden Sie unter: [www.kutscheracommunication.com](http://www.kutscheracommunication.com)*

## + regionalpartnerInnen in ihrer nähe



**Mag. Silvia Adam**  
T +43 (0)699 11882097  
[s.adam@kutscheracommunication.com](mailto:s.adam@kutscheracommunication.com)



**Daniela aus der Schmitt,**  
**Region Oststeiermark**  
T +43 (0)680 2036099  
T +43 (0)3357 42971  
[d.auserschmitt@kutscheracommunication.com](mailto:d.auserschmitt@kutscheracommunication.com)



**Mag. Claudia Glawar-Fuchshuber**  
T +43 (0)676 5245962  
[c.glawar-fuchshuber@kutscheracommunication.com](mailto:c.glawar-fuchshuber@kutscheracommunication.com)



**Andrea Hoffmann**  
T +43 (0)676 843766602  
[a.hoffmann@kutscheracommunication.com](mailto:a.hoffmann@kutscheracommunication.com)



**Hermann Lackner**  
T +43 (0)699 10506244  
[h.lackner@kutscheracommunication.com](mailto:h.lackner@kutscheracommunication.com)



**Mag. Roswitha Maierhofer,**  
**Region Kindberg**  
T +43 (0)676 926 30 66  
[r.maierhofer@kutscheracommunication.com](mailto:r.maierhofer@kutscheracommunication.com)



**Claudia Naimer**  
T +43 (0)699 11 99 8888  
[c.naimer@kutscheracommunication.com](mailto:c.naimer@kutscheracommunication.com)



**Renate Smolik**  
T +43 (0)676 843766609  
[r.smolik@kutscheracommunication.com](mailto:r.smolik@kutscheracommunication.com)



**Ute G. Tschirk**  
T +43 (0)676 631 29 61  
[u.tschirk@kutscheracommunication.com](mailto:u.tschirk@kutscheracommunication.com)



## + angebote in der region steiermark

## + angebote für gesundheit

### Gesundheitsgruppe

*Durch Kranksein leben lernen*

#### Inhalt

- + Die versteckten Botschaften des Körpers verstehen und dadurch gesund werden
  - + Eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und mitteilen können
  - + Selbstheilungskräfte aktivieren
  - + Das innere verletzte Kind heilen und annehmen
- Für alle, die gesund werden/bleiben wollen, die lernen möchten, mit chron. Krankheiten noch besser zu leben und für alle, die das Gelernte beruflich anwenden wollen.

Einzelcoaching nach Absprache

### Frauen in Resonanz

*Sich als Frau in den unterschiedlichen Rollen neu entdecken, annehmen und genießen*

#### Inhalt

- + Frausein mit anderen gemeinsam genießen
- + „Nein“ sagen lernen - eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen
- + Mit allen Sinnen Kraft tanken für Körper, Geist & Seele
- + Klarheit & Balance in den Rollen als Frau, Mutter sowie im Beruf
- + Entspannt bleiben in stressigen und schwierigen Lebenssituationen
- + Vision für ein erfülltes Berufs- und Familienleben finden

Einzelcoaching nach Absprache

### Resonanzgruppe zum Auftanken/Vertiefen

*Über das Unbewusste den Zugang zu den inneren Ressourcen finden und leben*

#### Inhalt

- + Auftanken und Entspannen
- + Work-Life Balance finden
- + Spüren, was den Körper gesund hält bzw. macht
- + Burnout Prophylaxe
- + Im richtigen Zustand zum Erfolg
- + Herausfinden der eigenen Ziele und wie diese beruflich & privat gelebt werden können
- + Visionen finden für gleichwertige Beziehungen

Einzelcoaching nach Absprache

## + angebote für familien

### Gruppe für (werdende) Eltern

*Lernen der inneren Weisheit zu vertrauen und in Ruhe sicher Entscheidungen treffen*

#### Inhalt

- + Eltern lernen, das Kind zu unterstützen, sodass es sich wohlfühlt, gesund und erfolgreich ist
  - + Sicherheit gewinnen, klare Regeln und Grenzen setzen
  - + Innere Kraftquellen verstärken, genießen, um diese in stressigen Situationen schnell verfügbar zu haben
  - + Rollen neu definieren: Eltern, Mann/Frau, Zeit für mich Umfeld/Freunde - gleichwertiges Miteinander
  - + Auch: Vorbereitung für eine aktive, leichte & sanfte Geburt
  - + Nach der Geburt: Neugestaltung der neuen, jungen Familie
- Einzelcoaching nach Absprache

## + angebote für studentInnen

### StudentInnengruppe

*Mit Leichtigkeit und Freude zum Studienabschluss*

#### Inhalt

- + Begeisterung & Freude am Studium (wieder) finden.
- + Motivations- und Erfolgsstrategien entwickeln.
- + Im guten inneren Zustand sich selbstbewußt bei Prüfungen präsentieren & fristgerecht Arbeiten abgeben.
- + Visionen/Ziele finden & diese privat & beruflich leben.
- + Konfliktlösung auf neue Art und Weise.
- + Zugang zu den eigenen Fähigkeiten & Potenzialen finden.

Einzelcoaching nach Absprache

#### Veranstaltungsort Graz:

Resonanzzentrum Steiermark  
Wickenburggasse 9/2, 8010 Graz

#### Veranstaltungsort Kapfenberg:

Frauenwiese 28, 8605 Kapfenberg

## + angebote für kinder und jugendliche

### Lernen in Resonanz: Erfolg in der Schule

*Kinder und Jugendliche, die innerlich stark sind, meistern gesund und erfolgreich die Schule und das Leben*

#### Inhalt

- + Gute Schulnoten/-abschlüsse werden leicht möglich
- + Sich selbstbewusst präsentieren
- + Neue, erfolgreiche Lernstrategien finden
- + Herausfinden was Freundschaft heisst
- + Respektvolles Miteinander mit Eltern, LehrerInnen, FreundInnen
- + Vorbeugung gegen Mobbing und Bullying

### Wir bieten Unterstützung bei

Null Bock - keine Lust

Abtauchen in virtuelle Welten (Computer, Fernseher etc.)

Schüchternheit

Geringer Frustrationstoleranz

Hochbegabung und Impulsivität

Konzentrationschwierigkeiten

Lernschwächen (z. B.: Rechtschreib- und Rechenschwäche)

Gesundheitlichen Problemen (z. B.: Autoimmun- oder Autoaggressionsreaktionen)

Ängsten und Alpträumen

Einzelcoaching nach Absprache

## + angebote für lehrerinnen

### & alle, die beruflich mit Kindern zu tun haben

*Gesund, sicher und mit Freude erfolgreich mit Kindern und Jugendlichen arbeiten.*

#### Inhalt:

Sie entdecken, wie Sie Kinder und Jugendliche

- + motivieren, mit Spaß und Konzentration zu lernen
- + dabei begleiten, eigenverantwortlich Konflikte zu lösen
- + hin zu höherer Frustrationstoleranz führen
- + stark machen, um vor Süchten geschützt zu sein
- Sie finden, wie Sie
- + in Kontakt mit Ihren eigenen Kraftquellen kommen
- + sicher, klar und entspannt auftreten und führen können
- + die eigenen Bedürfnisse, die der Kinder, KollegInnen, Eltern und der Schulbehörde in Balance bringen

Einzelcoaching nach Absprache