

# ICH REDE

mit Isabel García

## DIE SOUVERÄNSPRECHER: Monatliches Online Gruppencoaching Mit optionalem Zertifikat *Traumaisensible Kommunikation nach Isabel García*

In manchen Kommunikationssituationen kann es passieren, dass wir uns voll und ganz machtlos fühlen: Wenn der Chef seine **narzisstischen Tendenzen** auslebt und seine Macht gegenüber dem Team missbraucht. Wenn eine Kollegin toxische Verhaltensmuster an den Tag legt und Sie ihr schwer aus dem Weg gehen können. Wenn eine Freundin so **sensibel** ist, dass sie sich manchmal ganz zurückzieht, und Sie sich immer wieder fragen, ob Sie etwas Falsches gesagt haben. Wenn jemand plötzlich einen überraschenden **Wutausbruch** hat oder aufgrund einer scheinbaren „Lapalie“ weinend zusammenbricht. Wenn jemand es hemmungslos ausnutzt, dass es Ihnen so unglaublich schwerfällt, Nein zu sagen. Vielleicht erleben Sie diese **Machtlosigkeit** auch manchmal in Ihrem inneren Dialog, wenn die kritische Stimme in Ihnen Sie erbarmungslos verurteilt oder niedermacht.

Ich möchte Ihnen helfen, sich Ihre Macht wieder zurückzuholen. Denn die Fähigkeit, auch bei den **schwierigsten Gesprächspartnern** oder **toxischsten Verhaltensweisen**, souverän zu bleiben und das Gespräch in eine konstruktive Richtung zu lenken, können Sie lernen. Und zwar für weniger als 20 Euro im Monat. Genau, Sie haben richtig gelesen – für **schlappe 19 Euro pro Monat** können Sie Ihre Kommunikationskompetenz auf das nächste Level heben.

„Die Souveränsprecher“ ist meine Online Coaching Community für alle, die sich wünschen, ab 2026 endlich ...

- ... raus aus der People-Pleaser Falle zu kommen
- ... sich nicht mehr emotional triggern zu lassen, sondern stattdessen in ihrer Mitte zu bleiben
- ... ihre Bedürfnisse und Grenzen klar zu kommunizieren
- ... praktische Fähigkeiten zu lernen, um mit narzisstischen und toxischen Verhaltensweisen umzugehen und sich davor zu schützen
- ... Nein sagen zu können
- ... Konflikte und schwierige Gespräche (beruflich und privat) ruhig und souverän zu meistern
- ... einen liebevolleren inneren Dialog mit sich selbst zu entwickeln

### Wie funktioniert es?

- Ab dem 13.01.2026 treffen wir uns zweimal im Monat abends von 19:00-20:30 über Zoom.
- **Termine fuer 2026, immer jeweils an einem Dienstag oder Donnerstag:**  
13. Januar, 29. Januar, 10. Februar, 26. Februar, 10. März, 26. März, 7. April, 23. April, 7. Mai, 19. Mai, 2. Juni, 18. Juni, 7. Juli, 23. Juli, 4. August, 20. August, 8. September, 24. September, 6. Oktober, 22. Oktober, 3. November, 19. November, 1. Dezember, 17. Dezember
- Sie bringen Ihre konkreten Fallbeispiele mit, die wir dann gemeinsam üben (z.B.: Wie gehe ich mit dem narzisstischen Chef um, wie rede ich am besten mit der Freundin/der Tochter/dem Sohn, wenn sie/er mal wieder komplett dicht macht/ausrastet ... etc.).

# ICH REDE

*mit Isabel García*

- Sie bekommen im Nachhinein die Aufzeichnung zugesendet.
- Sie müssen natürlich nicht selbst ein Fallbeispiel haben. Sie können auch gerne einfach dazukommen und durch das Zuhören und anhand der Beispiele anderer lernen.
- Ihre Investition: 19 Euro (inkl. Mwst.) pro Monat. Sie können das Abo jeden Monat kündigen. Ansonsten verlängert sich Ihre Mitgliedschaft immer automatisch um einen weiteren Monat.
- Alternativ: Sparen Sie 48 Euro und entscheiden Sie sich für eine Jahresmitgliedschaft für den reduzierten Preis von 180 Euro (inkl. Mwst.). Diese können Sie jährlich kündigen. Ansonsten verlängert sie sich immer automatisch um jeweils ein weiteres Jahr.

## **Optional: Zertifikat „Traumasensible Kommunikation nach Isabel García“**

Wenn Sie nicht nur üben wollen, sondern sich ein Zertifikat wünschen, um die verbesserten Kommunikationskompetenzen beispielsweise in Ihr Portfolio als Coach, Trainerin oder Führungskraft zu integrieren, dann holen Sie sich jetzt die Qualifikation „Traumasensible Kommunikation nach Isabel García“.

Das Zertifikat beinhaltet eine 6-monatige Mitgliedschaft in der Online-Coaching Community „Die Souveränsprecher“ (Denn ganz viele der dort behandelten Themen haben ihren Ursprung in unaufgearbeiteten Traumafolgen) und zusätzliche Übungsrunden in Kleingruppen zur traumasensiblen Kommunikation.

## **Was ist drin?**

- 6 Monate Mitgliedschaft in der Online Coaching Community „Die Souveränsprecher“
- das Buch „ICH REDE traumasensibel“ von Isabel García als Hörbuchdownload und als Printversion
- 10 x 90 Minuten Coaching in einer kleinen Gruppe (maximal vier Personen)
- Zertifikat „Traumasensible Kommunikation nach Isabel García“

**Investition:** 1.890 Euro (inkl. Mwst.)

Noch Fragen? Schreiben Sie mir: [fragen@ichrede.de](mailto:fragen@ichrede.de)

Ihre Isabel García

## **Kontakt:**

Av. Flota de Indias 16 – 4d, 41011 Sevilla, Spanien  
T +49 160 – 95 44 08 08, [fragen@ichrede.de](mailto:fragen@ichrede.de)  
[www.ichrede.de](http://www.ichrede.de)

Die Preise sind brutto, inkl. Umsatzsteuer. Selbstständige können mit gültiger USt-ID das Reverse-Charge-Verfahren anwenden.