

## Mein EmpathieTraining\* | Empathische Kommunikation in der Familie ...

Familie bedeutet für mich Rückzugsort, ein Ort der Kraft, der Ruhe und des Auftankens. Und manchmal verwandelt sich dieser Ort in einen Kriegsschauplatz auf dem sich Menschen, die sich lieben, zu erbitterten Feinden werden.

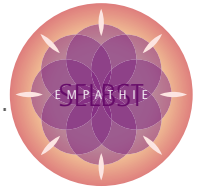
Wir haben die Chance diesen Schauplatz auf dem wir unseren Ärger, unsere Wut, unseren Frust und vielleicht auch unsere Trauer zeigen, zu einem Platz zu machen, auf dem wir uns als verletzte Menschen zeigen dürfen ... mit all unseren Sehnsüchten danach gesehen, gehört und verstanden zu werden.

In Meinem EmpathieTraining\* „Empathische Kommunikation in der Familie“ lernst Du, was es bedeutet empathisch zu sein und wie Du Deine Empathie sowohl für Dich als auch für jedes Familienmitglied nutzen kannst, um eine lebendige Verbindung gemeinsam mit allen zu gestalten und zu pflegen.

Du lernst Deine SelbstEMPATHIE zu nutzen, um Dich selbst wahrzunehmen, Deine eigenen Belastungsgrenzen zu benennen und Deinen Ärger zu bewältigen. Und Du lernst, wie Deine EMPATHIE Dich dabei unterstützt achtsam mit Deinen Familienmitgliedern zu kommunizieren und die Beweggründe und Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds zu verstehen.

Der aktive Wechsel zwischen Wissensvermittlung, Paar- und Kleingruppenübungen, Eigenreflexion, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen sowie dem Austausch im Plenum führt dazu, daß Du nach Meinem EmpathieTraining\* „Empathische Kommunikation in der Familie“ ...

... weißt, welche Grundannahmen der Empathischen Kommunikation zu Grunde liegen und was diese für unser Leben bedeuten,



- ... unterscheiden kannst zwischen Deinen Bewertungen und den Beobachtungen, die zu Deinen Bewertungen führen,
- ... mehr und mehr beginnst Deine eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und wertzuschätzen,
- ... eine Ahnung davon hast, wie wichtig Deine Bedürfnisse sind, wie Du diese wahrnehmen und Dir erfüllen kannst,
- ... weißt, daß es verschiedene Arten von Bitten gibt und wie Du Deine Bitten so formulieren kannst, daß diese die Mitglieder deiner Familie erreichen und ihnen ermöglichen sie zu erfüllen,
- ... erfahren hast, wie wichtig es für Dich ist, Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um mit Empathie auf die Mitglieder deiner Familie zuzugehen,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennst, die es Dir erleichtern Kontakt mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen,
- ... Deine Familie in ihrer Komplexität als ein Team wahrnimmst, das gemeinsam Lösungen schafft, die Deine Bedürfnisse und die jedes einzelnen Familienmitglieds erfüllen,
- ... Dich auf jeden Streit in Deiner Familie freust, weil du darin eine Chance siehst mehr über jeden daran beteiligten zu erfahren und neue Möglichkeiten schaffst eine Verbindung zu jedem aufzubauen ... ;-).

### *EmpathieTrainingsWertschätzung ...*

... a Person

180,00 € zzgl. MWSt.

### *Der Kontakt...*

Post .....Gunter Schmidt, Lange Brücke 33, 99084 Erfurt

Fon .....+49 160 96 60 67 09

Mail .....[g.h.schmidt@me.com](mailto:g.h.schmidt@me.com)

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

### *Die LebensFREUDE ...*

Ich freue mich auf herzerwärmende Begegnungen mit Paaren, die ihr Handlungsspektrum mit lebensbereichernden Optionen erweitern wollen und bereit sind, dafür eine Haltung einzunehmen, die ihre Gefühle und Bedürfnisse in den Mittelpunkt ihres Denkens stellt.