



Mein EmpathieTraining* | Empathische Selbstfürsorge ...

Menschen, die sich für andere Menschen einsetzen - mit all ihrer Liebe und von ganzem Herzen - haben oft die Tendenz alles ... wirklich ALLES ... für andere zu geben. Was sie dabei oft vergessen ist ... gut an sich selbst zu denken, mit den eigenen Kräften zu haushalten und immer wieder dafür zu sorgen, daß der eigene EmpathieAkku wieder und wieder gut gefüllt wird. Hinter all dem lauert die Gefahr einer Überlastung oder gar eines Burnouts.

Was können Sie also tun, wenn Sie merken, daß Ihre Arbeit Sie auszehrt, daß Sie an Ihre Grenzen kommen, daß Sie mehr und mehr die Lust an Ihrer Arbeit verlieren, die Ihnen doch so viel Freude und Vergnügen bereitet?

Wir wäre es, wenn Sie Zugriff auf eine Kraft hätten, die Sie unterstützt und auf die Sie zurückgreifen können, wenn die Situation zu schwierig wird und aus dem Ruder zu laufen droht. Eine Ressource, die Sie mental unterstützt und Sie in Ihrer Selbstfürsorge fördert. Wenn Sie eine Achtsamkeit für Ihren Körper entwickeln, die Sie schon kleinste Signale der Überlastung frühzeitig erkennen läßt. Wenn Sie lernen sich selbst Räume zu schaffen, in denen Sie sich Zeit für sich nehmen und bewußt für sich sorgen. Wenn Sie lernen, was es bedeutet empathisch zu sein und wie Sie Ihre Empathie zuallererst für sich selbst nutzen können, um sie dann voller Liebe und mit ganzen Herzen anderen zu geben.

In Meinem EmpathieTraining* | Empathische Selbstfürsorge ... nutze ich sowohl die Kommunikation im Stuhlkreis wie auch Spaziergänge und Spiele, um Ihnen mit Leichtigkeit und Humor neue Gedanken und Erfahrungen zu ermöglichen.



Der aktive Wechsel zwischen Wissensvermittlung, Paar- und Kleingruppenübungen, Eigenreflexion, Atem-, Achtsamkeits- und Körperübungen sowie dem Austausch im Plenum führt dazu, daß Sie nach Meinem EmpathieTraining* | Empathische Selbstfürsorge ...

- ... wissen, welche Annahmen der Empathischen Kommunikation zu Grunde liegen und was diese für unser Leben bedeuten,
- ... unterscheiden können zwischen Ihren Bewertungen und den Beobachtungen, die zu Ihren Bewertungen führen,
- ... wissen, wie schwer es uns unser Sprachgebrauch macht, unsere Gefühle zu benennen und welche wichtige Rolle unsere Gefühle dabei spielen, uns selbst empathisch wahrzunehmen,
- ... mehr und mehr beginnen Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und wertzuschätzen,
- ... eine Ahnung davon haben, wie wichtig Ihre Bedürfnisse sind, wie Sie diese wahrnehmen und sich erfüllen können,
- ... wissen, wie wichtig es für Sie ist, selbstbestimmt zu agieren und wie Sie Ihre Gefühle und Bedürfnisse dabei unterstützen können,
- ... erfahren haben, wie wichtig es für Sie ist, Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um mit Empathie Ihre Mitmenschen, Kollegen, Klienten wahrzunehmen,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennen, die es Ihnen erleichtern Kontakt mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen,
- ... schnell und bewußt Ihre Körpersignale wahrnehmen, die Ihnen zeigen, daß Ihr eigener EmpathieAkku aufgefüllt werden darf,
- ... einen kleinen „WerkzeugKoffer“ besitzen, der Ideen beinhaltet, die Sie dabei unterstützen immer wieder gut auf sich selbst zu achten und Ihr Resilienzvermögen fördert, ausbaut und stärkt.

Ich freue mich auf herzerwärmende Begegnungen mit Menschen, 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.

Liebe ist vor allem, sich selbst zu schenken.

Jean Anouilh