

Mein EinkehrTag für SelbstEmpathie - On Line* ...

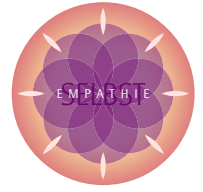
Das Warum ...

Meine Erfahrungen im Austausch mit meinen Seminarteilnehmern zeigt mir immer wieder, wie wenig Zeit wir uns in unserem alltäglichen Leben für uns selbst nehmen. Für das, was in uns in jedem einzelnen Moment lebendig ist ... für unsere Gefühle und für unsere Bedürfnisse.

Meine Einkehrtage, die ich regelmäßig in verschiedenen Klöstern verbracht habe, haben mir den Impuls gegeben ... Meinen EinkehrTag für SelbstEmpathie - On Line* anzubieten.

Mein EinkehrTags für SelbstEmpathie - On Line* kann unterstützend und hilfreich für dich sein, wenn Du ...

- ... einen Zugang zu deinen Gefühlen finden möchtest, erkennst, auf welche Bedürfnisse dich deine Gefühle hinweisen und Strategien entwickeln möchtest, deine Bedürfnisse so zu erfüllen, daß du mit dir und mit anderen Menschen verbunden bleibst,
- ... unterscheiden möchtest zwischen Deinen Bewertungen und den Beobachtungen, die zu Deinen Bewertungen führen,
- ... mehr und mehr beginnen willst Deine eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und wertzuschätzen,
- ... eine Ahnung davon bekommen möchtest, 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 Deine Mitmenschen erreichen,
- ... erfahren willst, wie wichtig es für Dich ist, Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, um mit Empathie auf Deine Mitmenschen zuzugehen,
- ... wissen möchtest, welche Grundannahmen der Empathischen Kommunikation zu Grunde liegen und was diese für unser Leben bedeuten,
- ... etwas loslassen möchtest und es dir schwerfällt, das, was du loslassen möchtest, aus deinem Leben zu verabschieden,



- ... dich einsam fühlst und lernen möchtest deine Einsamkeit für dich so zu nutzen, daß du wieder in Verbindung mit dir und mit anderen Menschen kommst,
- ... Atem- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen möchtest, die es Dir erleichtern Kontakt mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen aufzunehmen.

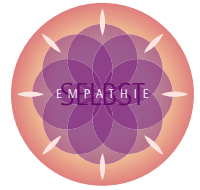
Das Wie ...

In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmern, setze ich drei Impulse, die ich mit einer Meditation abschließe. Danach profitieren wir in Kleingruppen vom Austausch untereinander und von unseren Lebenserfahrungen im Umgang mit dem als Impuls gesetzten Thema. Im Plenum teilen wir danach unsere Gedanken und beschenken uns mit den eingebrachten eigenen Impulsen.

Das Was ...

Während Meines EinkehrTags für SelbstEmpathie - On Line* bekommt das Thema Empathie ... und vor allem die Empathie mit sich selbst ... für einen ganzen Tag lang einen Platz in deinem Leben. Du lernst mehr und mehr empathisch mit dir selbst umzugehen. Dabei kann es passieren, daß du dich selbst mehr und mehr akzeptierst ... und eventuell sogar Seiten an dir wertschätzt, die du bisher abgelehnt hast.

Der liebevolle, achtsame und bewußte Umgang mit dir selbst ermöglicht dir mehr und mehr bei dir - in deiner Mitte - zu bleiben und dadurch andere Menschen und emotional aufwühlende Situationen mit Gelassenheit, Leichtigkeit und natürlich mit Empathie zu betrachten.



Die Organisation ...

Mein EinkehrTag für SelbstEmpathie - On Line* findet in einem Zoom-Meeting statt.

Die Wertschätzung ...

Meine Begleitung für Meinen EinkehrTag für SelbstEmpathie - On Line* hat einen Wert von 270 Euro, inkl. MWSt. Im Preis enthalten ist für jeden Teilnehmer eine Einzelstunde, die wir zeitnah individuell vereinbaren und die sich inhaltlich an den Wünschen jedes einzelnen Teilnehmers orientiert.

Die Zeit ...

Wir treffen uns im Zoom-Meeting an einem Samstag jeweils von 10 - 16 Uhr.

Wenn du Fragen zu Meinem EinkehrTag für SelbstEmpathie - On Line* hast, scheue dich nicht per E-Mail oder telefonisch Kontakt mit mir aufzunehmen.

Der Kontakt...

PostGunter Schmidt, Lange Brücke 33 in 99084 Erfurt

Fon+49 160 96 60 67 09

Mailg.h.schmidt@me.com

www.....derguteschmidt.de

Die LebensFREUDE ...

Ich freue mich auf unsere lebendige und lebensbereichernde Begegnung
... DER GUnTEr SCHMIDT