

## Mein (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* ...

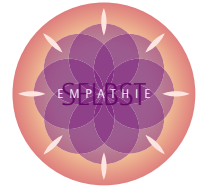
### *Das Warum ...*

Meine Seminarerfahrungen haben mir gezeigt, daß ich in Meinen EmpathieTrainings\* bewußte und achtsame Impulse für eine Lebensveränderung setze, die dann relativ schnell im Alltag untergehen und nicht mehr gelebt werden.

Mit Meinem (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* bleibst du am Ball und übst dich immer wieder in Empathie. Und vor allem übst du einen empathischen Umgang mit dir selbst.

Mein (Selbst)Empathie-JahresTraining - 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 ...*

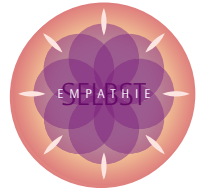
In einer kleinen Gruppe, die sich über den Zeitraum eines Jahres zweimal im Monat für drei Stunden in einem Zoom-Meeting trifft, setze ich zu Beginn jedes Treffens einen kleinen Impuls, der in ein Thema startet.

Danach profitieren wir vom Austausch untereinander, von unseren Lebenserfahrungen im Umgang damit und lernen, wie wir uns dem ausgewählten Thema mit Empathie nähern dürfen.

### *Das Was ...*

Durch Mein (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* bekommt das Thema Empathie ... und vor allem die Empathie mit dir selbst ... einen festen 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 (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* findet per Zoom-Meeting insgesamt 24 mal über den Zeitraum eines Jahres statt. Die Gruppe hat maximal 12 Teilnehmer.

### ***Die Wertschätzung ...***

Meine Begleitung für ein Jahr (Selbst)Empathie-Training hat einen Wert von 2.700 Euro.

### ***Die Zeit ...***

Wir treffen uns im Zeitraum eines Jahres insgesamt 24 x jeweils von 18 - 21 Uhr. Mein nächstes (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* startet, wenn sich mindestens 3 Interessenten gefunden haben.

Wenn du Fragen zu Meinem (Selbst)Empathie-JahresTraining - On Line\* hast, scheue dich nicht per E-Mail oder telefonisch Kontakt mit mir aufzunehmen.

### ***Der Kontakt...***

Post .....Gunter Schmidt, Lange Brücke 33 in 99084 Erfurt  
Fon .....+49 160 96 60 67 09  
Mail .....[g.h.schmidt@me.com](mailto:g.h.schmidt@me.com)  
www.....[derguteschmidt.de](http://derguteschmidt.de)

### ***Die LebensFREUDE ...***

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