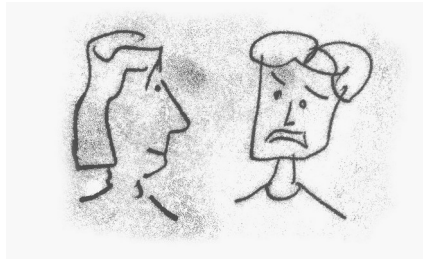


Empathische Kommunikation - die Kunst Menschen zu erreichen

Seminar zum Erlernen einer einfühlsamen Kommunikation mit sich und anderen

*„Kein besseres Heilmittel gibt es im Leid als eines edlen Freundes Zuspruch.“
(Euripides)*



Liebe Interessierte der GFK,

Neben den „vier Schritten“ der GFK ist gerade das Thema **Empathie** - das Aufbauen einer einfühlsamen Verbindung zu uns und unseren Mitmenschen – die zweite wichtige Säule einer gelungenen Kommunikation.

Entsprechend dem Leitsatz **„connection before correction“** gibt es im Alltag vielfältige Situationen, in denen unser Gesprächspartner (oder auch wir selber) unwillig sind, auf rasch vorgeschlagene Lösungen (correction) einzugehen. Grundsätzlich wären wir schon bereit zu einer gemeinsamen Lösung, **aber...**

Immer wenn ein „aber“ im Gespräch auftaucht, lohnt es sich innezuhalten und einen Zwischenschritt einzulegen. Dieser Zwischenschritt sind **empathische Sätze**, die eine Verbindung (connection) zu unserem Gegenüber herstellen.

Die meisten Menschen wollen zuerst verstanden werden mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen, bevor sie einer Lösung zustimmen können. Sonst resultieren „faule Kompromisse“, die niemanden zufriedenstellen.

Dies gilt für private Gespräche mit dem Partner*in, den Kindern oder Freund*innen ebenso wie für Gespräche am Arbeitsplatz mit Kolleg*innen, Mitarbeiter*innen, Vorgesetzten oder Kund*innen.

In diesem [Seminar](#) lernen Sie Ihrem Gegenüber mit aufmerksamer Präsenz zu begegnen und sich achtsam auszutauschen.

In praktischen Übungen können Sie als „Empfänger*in“ von Empathie die wohltuende Wirkung wohlwollender Worte anderer erfahren. Oder Sie können als „Empathiegeber*in“ spüren, wie bereichernd es ist, einem anderen Menschen zu helfen, aus einem Wirrwarr von Empfindungen und Gedanken herauszufinden und die eigentlichen Bedürfnisse zu erkennen. Dieses Bewusstwerden der Bedürfnisse ist auch die Basis für das Finden von guten Lösungen für beide Seiten.

Empathie ist nicht nur wichtig für unsere Mitmenschen, sondern auch für den Umgang mit uns selbst (**Selbstepathie**). Denn immer, wenn gerade kein empathisches Gegenüber für unsere eigenen Anliegen da ist, können wir uns auch selber empathisch begegnen.

Ich hoffe, ich konnte Sie/Euch neugierig machen auf das Thema Empathie

Herzliche Grüße

Stephanie Schnichels

Kursdaten:

Wann: Empathie-Seminar: Samstag, den 12.04.2025 von 9 – 17 Uhr

Wo: Praxis Dr. Stephanie Schnichels Scheibenstr. 22 83278 Traunstein

Kosten: 135 €
188 € für Teilnehmer*innen, die das Seminar vom Arbeitgeber bezahlt bekommen

Anmeldung bei: Dr. Stephanie Schnichels Tel: +49 (0)861-047915
mail: info@gewaltfrei-traunstein.de