

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- Für jeden Menschen als Selbsterfahrung
- Für alle, die mit anderen Menschen besser kommunizieren möchten
- Für Eltern und ErzieherInnen
- Für FreundInnen und (Ehe-)PartnerInnen
- Für TherapeutInnen, Führungskräfte und leitende Angestellte

Empathie

Empathie kann man auch als Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen übersetzen.

Es ist die Fähigkeit, sich ganz auf die Sichtweise, die Rolle, die Perspektive eines anderen Menschen einzulassen. Man „schlüpft in seine Haut“, „sieht die Welt mit dessen Augen“ und nimmt dabei sich und seine Gefühle heraus. Es geht nicht darum, den Standpunkt des anderen aus eigener Perspektive wahrzunehmen. Vielmehr spürt man seine Gefühle, erkennt seine Bedürfnisse und erwirbt dadurch ein neues, tieferes Verständnis für seine Beweggründe. Dieses vollkommene Annehmen verändert den anderen Menschen. Es heilt dessen Verletztheit und öffnet dadurch den Zugang zu Lösungen, die beiden bisher unbekannt waren.

Dauer

2 Seminarblöcke, jew. als
3-Tages-Wochenendseminar



Ausbildung

Diplom-Mental- und EmpathietrainerIn nach Dr. Mazza

Die Fähigkeit, empathisch die eigenen und die Bedürfnisse anderer zu spüren, zählt zu den wichtigsten Werkzeugen gelungener Kommunikation





Diplom-Mental- und EmpathietrainerIn nach Dr. Mazza

39

In zwischenmenschlichen Begegnungen kommt es darauf an, unser Gegenüber als Ganzes, sozusagen mit dem Herzen, zu erfassen und es mit all seinen Bedürfnissen und innersten Beweggründen zu spüren. Der Austausch mit anderen wird dann auf einmal viel interessanter, effektiver und erfüllender.

Das Erlernen bestimmter Kommunikationsregeln und guter Manieren im Umgang mit anderen ist wichtig. Sie ersetzen aber nicht das intuitive individuelle Wahrnehmen und Annehmen der jeweiligen GesprächspartnerInnen.

Erst durch ein offenes Herz werden wir fähig, den anderen Menschen wirklich zu verstehen. Erst dann finden wir Lösungen, mit denen beide zufrieden sind.

Gedankenkraft

Jede Erfahrung, die wir zu machen wünschen, wird zuerst, ganz klein, in unseren Gedanken geboren, verdichtet sich und kommt schlussendlich, wenn unsere Aufmerksamkeit lange und intensiv genug auf diesem Thema beharrt, von außen als Ereignis auf uns zu. Unsere Gedanken und Wünsche verändern daher unsere Wirklichkeit.

Die Gedankenkraft erlaubt uns, die Realität zu verändern. Dies klingt vielleicht ein wenig eigenartig, ist aber leicht verständlich: **Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das ziehen wir an.**

Die Ausbildung fördert intensiv das Erkennen und Verstehen der eigenen Bedürfnisse, Ziele, Werte und Verhaltensmuster. Denn erst wenn wir uns selbst wirklich verstanden und angenommen haben, durchschauen wir die wahren Bedürfnisse anderer. Erst dann können wir tolerant sein und die Stärken unseres Gegenübers wahrhaft schätzen.

Beziehungen gelingen, wenn wir offen sind und unsere angeborene Empathie ein Teil unseres alltäglichen Verhaltens geworden ist.

Empathisch fühlen wir, ohne eigene Erlebnisse zu projizieren, was in anderen vorgeht, was sie brauchen und wie wir uns ihnen gegenüber verhalten müssen. **Die Voraussetzung für Empathie und Kommunikation ist ein gewisses Maß an mentaler Kraft und geistiger Klarheit.**



Unsere Gedanken und Wünsche verändern unsere Wirklichkeit

Wir verwenden im Alltag nur etwa 18 Prozent unserer mentalen Fähigkeiten und haben nur selten die Kontrolle über unsere Gedanken. Es gibt fast niemanden unter uns, der sich nicht jeden Tag aufs Neue dem Karussell der eigenen Gedanken ausgeliefert fühlt.

Chinesische Autoren sprechen von einem „Affenzirkus“ in unserem Kopf, den es zu bändigen und zur Ruhe zu bringen gilt.

Sehr selten gelingt es uns, in unserem Geist diese Art wohlthuender Ruhe und Klarheit zu bewahren, die uns erlaubt, im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Kontrolle über unsere Gedanken zu haben, führt zu der Fähigkeit, über das Energiefeld zu kommunizieren. Wir spüren in unserem Gegenüber seine eigentliche tiefere Absicht und können so den wahren Sinn seiner Worte erkennen.

Inhalte und Ziele

- Die Kraft der Gedanken einsetzen: die eigenen Gedanken lenken und kontrollieren; Gedankenhygiene durchführen
- Kommunikationstraining – Strategien für eine gelungene Kommunikation
- Über das Energiefeld kommunizieren: Empathie und Einfühlungsvermögen weiterentwickeln
- Mit offenem Herzen kommunizieren
- Intuitiv spüren, was andere „tief innen“ fühlen und erreichen wollen
- Andere wertfrei annehmen und das Gute in ihnen sehen; Die eigenen Projektionen erkennen und loslassen
- Sich selbst besser kennenlernen: die eigenen Ziele, Beweggründe, Werte und Verhaltensmuster erkennen
- Empathie und geistige Kraft miteinander verbinden – Energie in der Kommunikation bewusst zum Fließen bringen
- Eigene Visionen und Ziele verwirklichen; Klarheit in Gedanken und Gefühle bringen und ihre Kraft bündeln
- Anwenden der erlernten Techniken im Alltag, in Beratungsgesprächen, Gruppenarbeit, Unterricht oder Seminartätigkeit
- Führen und Begleiten von „heiklen“ Gesprächen; Sich vom Gespräch tragen und zu einer neuen, besseren Lösung führen lassen
- Entladen und „Heilen“ von aufgestauten Emotionen

