

EMPATHY-TRAINING



PRACTICE  
EMPATHY!

# Was ist Empathie-Training?

Empathietraining ist das (Wieder-) Erlernen, mit unseren angeborenen, inneren Ressourcen in Kontakt zu kommen und mit ihnen in Verbindung zu bleiben.

Unser Training bietet einen gemeinsamen Übungsraum und praktische Werkzeuge an, um im Alltag mehr und mehr mit diesen Ressourcen in Verbindung bleiben zu können:

- Durch Meditation schaffen wir Verankerungspunkte im Körper, um in stressigen Situationen "bei uns" zu bleiben.
- Durch direktes Spüren und Fühlen von Körperwahrnehmungen, erlangen wir mehr Erfahrung im Umgang mit unangenehmen Gefühlen.
- Durch bewußtes Atmen können wir uns in herausfordernden Situationen unterstützen und sind handlungsfähiger.
- Körperarbeit, Tanz und Kommunikationsübungen und -werkzeuge unterstützen unsere Beziehungskompetenz.

## Welches Ziel hat das Training?



Empathie ist erlernbar.

Wir üben uns, in einem aufmerksamen, direkten Kontakt mit unserem Körper, Atem, Herzen, unserer Kreativität und unserem Bewußtsein zu sein.

Dadurch werden wir empathischer mit uns, unserer Umwelt und unseren Mitmenschen umgehen können.

Das Training möchte den Teilnehmenden Anregungen und Anwendungswerkzeuge geben, die sie in regelmäßiger und selbstständiger Praxis weiterentwickeln können.

Das Hauptanliegen des Trainings ist es, die persönliche Beziehungskompetenz weiter zu entwickeln und damit die Beziehungsqualität zu uns selbst und zu Anderen zu verbessern.

## Für wen ist das Training?

Das Training richtet sich besonders an Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen.

Denn wir, die mit jungen Menschen leben oder arbeiten, sind tagtäglich mit herausfordernden Situationen konfrontiert, in denen es uns schwerfallen kann, geduldig und offen, verständnisvoll und mitfühlend zu bleiben.

Schnell sind unsere Toleranzgrenzen erreicht und schnell reagieren wir auf unser Gegenüber ablehnend, grenzüberschreitend oder verletzend - oft in dem Versuch, unsere eigenen Grenzen zu wahren.

Mit unserem Training wollen wir Euch dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche empathisch, gewaltfrei und gleichwürdig zu begleiten, damit diese mit einem gesunden Selbstwertgefühl zu empathischen Erwachsenen heranwachsen können.

## Empathietraining

Nach Qualitätsvorgaben des  
Deutsch-Dänischen Instituts für  
Familientherapie.

Entwickelt u.a. von Jesper Juul,  
Jes Bertelsen und Helle Jensen

## Kontakt und Informationen

[empathie-training@posteo.de](mailto:empathie-training@posteo.de)  
[www.all-about-conflicts.org](http://www.all-about-conflicts.org)

**PRACTICE  
EMPATHY**



Mediation und Seminare

**All about conflicts**