

Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden



„Güte, Liebe, Mitgefühl, Sanftheit sind keine Dinge für Weichlinge. Sie sind Dinge, nach denen die Welt sich letztlich sehnt.“

(Desmond Tutu)

Sie kennen das vielleicht ...

- „Bleib doch noch da!“
- „Außer mit dir kann ich ja mit keinem mehr reden“
- „Wenn du das nicht für mich tust, dann brauch´ ich dich eh nicht“
- Wenn ich von diesem Menschen weggehe, habe ich das Gefühl, als Mistkübel missbraucht worden zu sein
- Dieser Mensch saugt mich aus“

Auch erfahrene Mitarbeiter/innen werden von ihren Klient/innen manchmal bis über ihre Grenzen hinaus gefordert. Gleichzeitig gilt es, eine einfühlsame Kommunikation aufrecht zu halten. Empathisch kommunizieren erfordert einerseits eine gute Selbstwahrnehmung (Wie geht es MIR gerade mit dem, was passiert?) und andererseits ein Wahrnehmen und Erkennen, was bei meinem Gegenüber gerade los ist (Wie geht es ihm/ihr? Was braucht er/sie gerade?).

In diesem Seminar werden Wege zur Balance zwischen sinnvollem Engagement für die Klient/innen und dem Abgrenzen gegenüber zu hohen Eigenansprüchen bzw. überzogenen Forderungen der Klient/innen entwickelt.

Zielgruppe

- Mitarbeiter/innen, Führungskräfte und Ehrenamtliche, die aufgabenbedingt häufig in das Spannungsfeld zwischen Einlassen und Abgrenzen kommen

Ziele und Inhalt

- Bedeutung, Möglichkeiten und Gefahren der Empathie
- Unterscheiden zwischen Empathie, Mitgefühl, Mitleid und Helfersyndrom
- Die Gefühlslage und die dahinter liegenden Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen erkennen
- Selbst-Aufmerksamkeit (sich der eigenen Gefühle bewusst werden)
- Emotionales Selbstmanagement (die eigenen Gefühle unter Kontrolle haben)
- Einfühlende Kommunikation (Beobachten, Fragen Zuhören, Spiegeln, Dank und Anerkennung etc.)
- Die Bedeutung von Grenzen in der Betreuung / Nähe und Distanz
- Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden
- Grenzen des Gegenübers erkennen und wahren
- Wertschätzend Grenzen setzen bzw. Nein-Sagen
- Energieräuber erkennen und sich vor ihnen schützen
- Zugang zu meiner inneren Souveränität finden (und diese auch in schwierigen Situationen aktivieren bzw. halten können)