

1-Tages-Vertiefungsseminar

Umgang mit starken Gefühlsäusserungen - bei mir und bei anderen

Gefühle sind eine sehr sinnvolle Erfindung der Natur, um uns und anderen anzuzeigen, ob Bedürfnisse gerade erfüllt oder unerfüllt sind. In Konflikten oder anderen schwierigen Situationen jedoch verletzen sie nicht nur die anderen, sondern auch uns selbst.

Menschen neigen dazu, in Notsituationen emotionale Signale mit dem Gesicht, der Körperhaltung, der Stimme und mit Worten zu senden. Diese Signale können teils sehr drastisch sein. Tief im Innern wünschen Menschen sich dadurch Verständnis und passende Reaktionen. Die Art, wie sie ihre Gefühle den anderen zeigen, macht es jedoch häufig schwer, genau dies zu bekommen. Also tun sie noch mehr davon. Und kriegen immer weniger Verständnis und immer weniger passende Reaktionen.

Wie kommen wir aus diesem Teufelskreis heraus?

Als Sender können wir lernen, unsere Gefühle auf eine Art und Weise auszudrücken, welche die Wahrscheinlichkeit auf Verständnis erhöht. Als Empfänger aggressiver Botschaften können wir lernen, nicht auf die Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Anklagen oder den Rückzug zu reagieren, sondern auf die dahinter liegenden unerfüllten Bedürfnisse. Damit tragen wir entscheidend zur Deeskalation bei und fördern die Verbindung zwischen uns.

Dieses Vertiefungsseminar möchte jeden dabei unterstützen, dass starke Gefühlsäusserungen wieder zu dem werden können, was sie ursprünglich waren – Notsignale auf (subjektiv) lebenswichtige unerfüllte Bedürfnisse.

Inhalte:

- Erkennen eigener starker Gefühle mit den dahinter liegenden erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen
- Mitteilen eigener Gefühle verbunden mit einer konkreten Bitte
- Hinter Schuldzuweisungen, Vorwürfen, Anklagen, Rückzug die unerfüllten Bedürfnisse hören und ansprechen
- In Verbindung mit dem Gegenüber bleiben

Termin: noch offen

Dozentin: Eva Weiss-Trinkler

Investition:

SFr. 350,- inkl. Seminar-Unterlagen (zuzügl. Verpflegung vor Ort)

Mir ist es wichtig, dieses Seminar allen Menschen zugänglich zu machen - unabhängig der finanziellen Möglichkeiten. So biete ich das Seminar nach Bedarf für einen reduzierten Betrag an, welcher für den / die Teilnehmende möglich ist! Bitte habt Mut und sprecht mich einfach an.

Teilnehmerzahl: 6 – 10

Voraussetzung: 2-tägiges Einführungsseminar der GfK bei mir oder an einem anderen Ort.

