

Empathisch „Nein“ sagen und empathisch unterbrechen

Empathisch Nein-Sagen:

Oft fällt es vielen von uns leicht „Ja“ zu einer Bitte zu sagen. Doch kommt das „Ja“ immer von Herzen? Oder ist es manchmal ein „Ja“, das wir nur sagen, weil wir Angst haben, dass ein „Nein“ nicht gut ankommt und wir die Verbindung zum Anderen nicht riskieren wollen?

Marshall Rosenberg hatte hier eine klare Meinung „Wenn du nicht mit ganzem Herzen *Ja* sagen kannst, dann sag *Nein*.“

Oft ist ein „Ja“, welches in Wirklichkeit ein „Nein“ ist, viel schmerzhafter für beide Seiten, als ein ehrliches, empathisches „Nein.“

Der Vertiefungstag soll dazu beitragen, dass wir zuerst in uns hinein hören, was wir aus tiefstem Herzen sagen wollen – „ja“ oder „nein“.

Um dann herauszufinden, was uns davon abhält „nein“ zu sagen.

Und schliesslich üben wir das ehrliche, empathische „nein“.



Empathisch unterbrechen:

Wer kennt diese Situation nicht: wir reden mit einem Menschen, obwohl wir lieber das Gespräch beenden würden. Oder ein Mensch redet auf uns ein und würden den Redefluss gerne unterbrechen. Nur wie sage ich das? Was passiert wenn ich das mitteile? Auch hier hält uns die Angst vor möglichen Konsequenzen oft von einem ehrlichen Selbstaussdruck ab. Wir hören zwar weiter zu, sind aber nicht mehr innerlich präsent und senden sogar kleine Signale, damit der andere selbst merkt, dass wir nicht mehr zuhören wollen... Was richten solche Gespräche in uns und den anderen an?

Der Vertiefungstag zeigt Möglichkeiten auf, ehrlich für sich einzustehen und empathisch zu unterbrechen

Inhalte:

- Empathisch Nein sagen
- Die eigenen Bedürfnisse und Ängste beim Nein-Sagen kennenlernen und damit umgehen
- Empathisch unterbrechen
- Die eigenen Bedürfnisse und Ängste beim Unterbrechen kennenlernen und damit umgehen

Termin: siehe Homepage www.tri-education.ch

Dozentin: Eva Weiss-Trinkler (Dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Hakomi Therapeutin, Coach)

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