

# GFK Grundausbildung Modul II Herzlich willkommen



<b>Seminarplan</b>	<b>Fr/Sa</b>	<b>18:00 – 21:30 Uhr</b>
	<b>Sa</b>	<b>10:00 – 18:00 Uhr</b>
	<b>So</b>	<b>10:00 – 16:00 Uhr</b>

## Seminarstruktur

Der Rahmen: Eingangsrunde .... Abschlussrunde

**Zur Mitgestaltung: Einführung: Remembering durch Teilnehmer\*innen**

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

**Pausen Sa. 13:00 – 15:00 Uhr, So. 12:30 – 14:00 Uhr, (2 bzw. 1 x 20 Min. Biopause)**

## Themen Modul II

- Meine Top 3?
- Bitten
- Erfahrungen Empathiepartnerschaften
- Herzraum-Übung
- Schönheit der Bedürfnisse
- Flüsterkreis der Kindheit
- Perlentauchen
- „Speed“ Empathie
- Selbstempathie
- **Empathie trainieren**

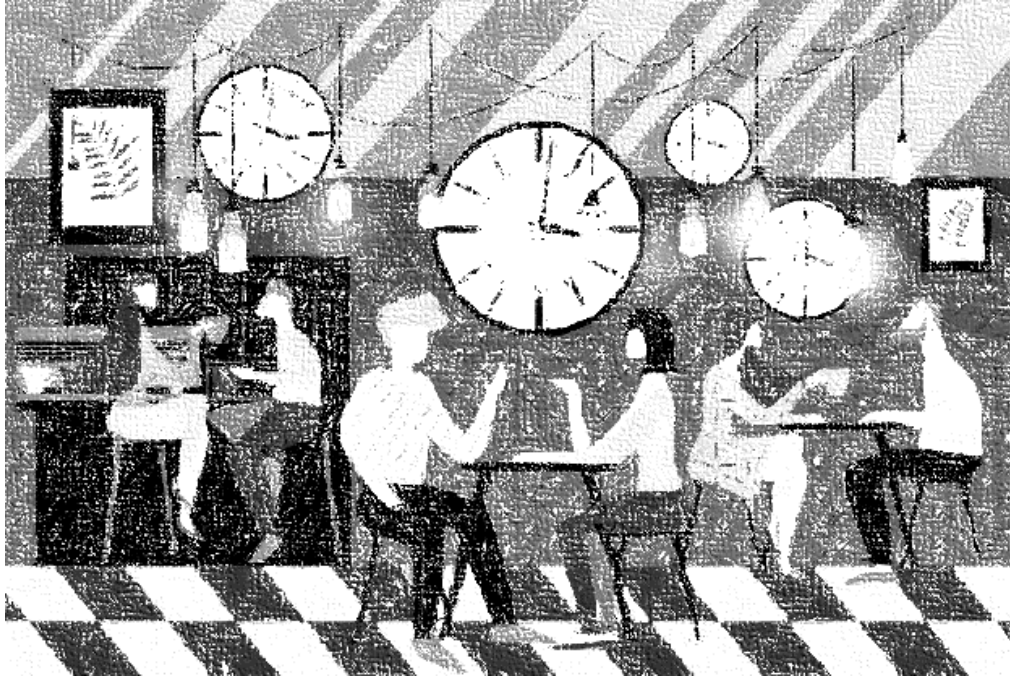
## Meine Top 3



## Erfahrungen Empathiepartnerschaften



## „Speed“ Empathie



**Monika:** Ich möchte in diesem Sommer 2 Wochen Auszeit nur für mich.

**Klaus:** Ich bin erschrocken. Zugehörigkeit ist mir wichtig. (*Selbstempathie*)

**Klaus:** Bist Du gestresst? Geht es Dir um Entspannung? (*Empathische Vermutung*)

**Monika:** Ja, ich habe das Gefühl, mir wächst alles über den Kopf.

## Empathisches Zuhören



# Empathie – sich in einen anderen Menschen einfühlen

Präsent sein – ich schenke absichtslos meine volle Aufmerksamkeit  
Augenhöhe halten – ich traue meinem Gegenüber die Lösung zu  
Bewusst sein – ich nehme eigene Prozesse wahr, ohne ihnen zu folgen

## Zuhören

Ich höre mit dem ganzen Körper zu

## Zustimmungslaute

Ich signalisiere, ich bin ganz bei Dir

## Aktives Zuhören

Ich fasse mit eigenen Worten zusammen

## Fragen

Ich unterstütze durch Fragen die Klarheit meines Gegenübers

## Empathische Vermutungen

Ich schlage Gefühle und/oder Bedürfnisse fragend vor

