

Grenzen setzen?!

Interaktiver Online Workshop mit **Ariane Brena**

organisiert vom Lohmarer Institut für Weiterbildung

Für Empathie-Begeisterte und empathisch besonders Begabte kann es herausfordernd sein, eigene Grenzen zu erkennen und anzuerkennen. Wenn sie unbewusst nach dem Motto „Die anderen zuerst“ durch das Leben gehen, kann es passieren, dass sie zu viel geben.

Das kann sich durch Erschöpfung oder Krankheit zeigen, oder auch in Gefühlsausbrüchen, die zu unnötigen Missverständnissen und Konflikten beitragen.

Gerade die Begeisterung für den empathischen Kontakt, der dank der Gewaltfreien Kommunikation zu anderen Menschen entstehen kann, verleitet manchmal dazu, die Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen zu vernachlässigen.

Der Workshop dient zum einen der Selbst-Erkundung. Das provozierend gefasste Motto des GFK-Trainers Kelly Bryson: „Ich zuerst immer“ wird am Beispiel typischer Situationen überprüft: Wie gehe ich mit mir selbst um?

Zum anderen geht es um den gewaltfreien Selbstaussdruck in Situationen mit anderen Menschen: Wie kann ich meine eigene Grenze klar machen? Für diesen Teil sind Kenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation hilfreich, jedoch nicht Bedingung.

Seminarinhalte

- Gewaltfrei zu handeln beginnt bei mir selbst
- Erkundung von Warnzeichen für die eigene Grenzgefährdung
- Gewaltfreie Selbstfürsorge: Wie rede ich mit mir?
- Gewaltfreier Selbstaussdruck: Wie sag ich's anderen?

Seminarziele

- Die Verantwortung für die eigenen Grenzen stärken
- Die Balance zwischen Geben und Nehmen bewusst handhaben
- Mut zum freundlichen „Nein“ gewinnen

Methoden

- Kurzvortrag
- Reflexion eigener (Denk-)Gewohnheiten in Kleingruppen
- Übungen in der Selbst-Mitteilung in Kleingruppen
- Teilen der Erfahrungen, Fragen und Antworten

Zielgruppe

Menschen, die Verantwortung für ihre eigenen Grenzen übernehmen wollen

Termin: Freitag, **05.03.2022**, 14:00 Check In, 14:15 – 17:00 Online-Workshop

Anmeldung: <https://www.liw-ev.de/detailev/&event=43786> Vor Beginn erhältst du einen Zugangslink per Mail.

Seminarkosten: 30,00 €, Teilnehmenden-Zahl: 6 - 16



Weitere Termine: **06.05.2022, 19.09.2022**