

Einander hören

Interaktiver Online Workshop mit **Ariane Brena**

organisiert vom Lohmarer Institut für Weiterbildung

Wo und wann ist es möglich, sich mitzuteilen ohne bewertet oder analysiert zu werden? Wie schnell reagieren andere mit Rechtfertigungen, Beschwichtigungsversuchen, mit Ratschlägen oder Lösungen?

Voll und ganz gehört zu werden ist vielleicht die größte „Mangelware“ auch unter Menschen, denen es materiell und sozial gut geht. Die volle Präsenz eines anderen Menschen zu bekommen, und sei es nur für fünf Minuten, ist ein großes Geschenk.

Präsent zuzuhören hat nichts mit höflichem Schweigen zu tun. Vielmehr bedeutet es, sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit dem anderen Menschen zuzuwenden und einige Zeit innerlich an dessen Welt teilzunehmen. Sich beim Zuhören auf die Bedürfnisse und Gefühle der sprechenden Person zu fokussieren, hilft dabei, den Kontakt zu halten und nicht in die eigene Gedankenwelt abzudriften.

Der Workshop bietet dir einen Raum, mit gegenwärtiger Sorge, Frust oder Schmerz gehört zu werden, ohne die oben genannten Reaktionen befürchten zu müssen. Dies ist ein Kern-Prozess in der Gewaltfreien Kommunikation. Teilnehmende können ihn hier sowohl erstmals als auch vertiefend erleben.

Seminarinhalte

- In Gesprächssituationen Klarheit schaffen: Wer spricht – wer hört zu? Bin ich bereit zuzuhören?
- Wirkungen des präsenten Zuhörens
- Inhaltliche Ebene – Ebene der Bedürfnisse und Gefühle

Seminarziele

- Größere Klarheit für alltägliche Gesprächssituationen gewinnen
- Die klärende und entspannende Wirkung präsenten Zuhörens erfahren
- Leichter den Fokus auf Bedürfnisse und Gefühle der sprechenden Person halten können

Methoden

- Kurzvortrag und Demonstration
- Übungen in Kleingruppen zum Zuhören mit wechselndem Fokus: auf den Inhalt des Gesagten – auf sich selbst als Zuhörende
- Übungen in Kleingruppen mit Fokus auf die mit-geteilten Bedürfnisse und Gefühle der sprechenden Person
- Teilen der Erfahrungen, Fragen und Antworten

Zielgruppe

Menschen, die das empathische Zuhören mit Fokus auf Bedürfnisse und Gefühle üben und erfahren wollen

Termin: Samstag, **17.02.2022**, 16:00 Check In, 16:15 – 19:00 Online- Workshop
SeminarKosten: 30,00 €, Teilnehmenden-Zahl: 6 - 16

Anmeldung: <https://www.liw-ev.de/detailev/&event=43747>. Vor Beginn erhältst du einen Zugangslink per Mail.



Weitere Termine: **23.04.2022, 01.09.2022**