



QUERENBURG-INSTITUT

EHRENAMTSAKADEMIE

Wie lässt sich eine wertschätzende Beziehung aufbauen?

Ehrenamtliche Tätigkeiten erfordern bei der Begleitung und Beratung von Menschen unser Einfühlungsvermögen in einer besonderen Weise. Denn nicht selten treffen hierbei Individuen mit verschiedenen persönlichen Einstellungen, Gefühlen, Intentionen und Erwartungen aufeinander. Dies kann leicht zu gegenseitigem Missverstehen, zu Konflikten oder un guten Gefühlen führen. Oft sind es auch die eigenen Denkweisen und -muster, die einer gelingenden Kommunikation im Wege stehen. Wie lässt sich da eine Beziehung aufbauen, in der jeder gewinnt und sich wohlfühlt?

Wertschätzende Kommunikation ermöglicht es uns, in einer Beziehung gut für unsere Mitmenschen und für uns selbst zu sorgen. Sie fördert intensives Zuhören, Respekt und Empathie.

In dieser Veranstaltung lernen Sie, mit Hilfe einer klaren und zugleich einfühlsamen Kommunikation gute Gespräche zu führen. Sie lernen, wirklich zuzuhören und zu verstehen, was der andere fühlt und braucht. Sie erfahren, wie Sie in emotionalen Konflikten innere Klarheit gewinnen und schließlich eine wertorientierte innere Haltung und mehr Gelassenheit entwickeln. Das Seminar basiert auf dem Kommunikationskonzept von Marshall B. Rosenberg.

Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- beobachten und nicht sofort bewerten
- Klarheit über eigene Gefühle erlangen
- offen und einfühlsam kommunizieren
- Gefühle und Bedürfnisse bei anderen „heraus hören“
- die Rolle der Empathie
- Denkmuster auflösen
- Wertschätzung ausdrücken