

WORKSHOP

EMPATHIE & MITGEFÜHL

Wo können wir Verbundenheit spüren? In our bodies and hearts!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie in Ihrem Team Empathie und Mitgefühl praktisch umsetzen und dadurch in Verbindung kommen können?

In unserer Arbeitswelt treffen täglich unterschiedliche Menschen mit ihren Perspektiven aufeinander. Ob daraus Missverständnisse oder echte Zusammenarbeit entstehen, hängt entscheidend davon ab, wie empathisch und mitfühlend wir miteinander umgehen. Wirkliches Miteinander ist nur dann möglich, wenn wir die Perspektiven anderer nicht nur verstehen, sondern uns auch von ihnen berühren lassen.

Die Natur unseres Nervensystems unterstützt uns dabei: Unsere Spiegelneurone lassen uns die Gefühle anderer nämlich unmittelbar nachempfinden. Sie lassen uns Vielfalt nicht nur theoretisch verstehen, sondern auch wirklich erleben. Dabei ist die Kunst, andere bewusst wahrzunehmen und zu spüren und dabei doch stets in Verbindung mit sich selbst zu bleiben. Das gelingt, wenn wir Empathie mit Mitgefühl (*Compassion*) kombinieren. In anspruchsvollen Situationen überfordert Empathie sonst leicht unser Nervensystem und kann sogar zu Abwehr und Konflikten führen.

In diesem Workshop lernen Teams den Unterschied und die Balance zwischen empathischer Verbindung und Mitgefühl bei gleichzeitiger geordeter, respektvoller Abgrenzung. Dadurch werden soziale Verantwortung, Verbundenheit und echte Solidarität möglich. Außerdem eröffnen sich völlig neue Perspektiven und oft ungeahnte Ideen und Lösungen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- Vielfalt nicht nur managen, sondern auch authentisch leben und aktiv gestalten möchten
- körperbewusste Konfliktprävention integrieren und ein gesundes, wertschätzendes Miteinander pflegen wollen
- die natürlichen Verbundenheits-Strukturen des Nervensystems bewusst nutzen und gestalten wollen
- Beziehungsfähigkeit, Vertrauen und Zusammenhalt stärken möchten

- Resilienz und psychische Gesundheit stärken wollen
- in hybriden, interkulturellen und diversen Teams arbeiten
- Räume für offene, anspruchsvolle Kommunikation (*Brave Spaces*) schaffen möchten
- Multiperspektivität nutzen und Teamintelligenz fördern wollen

MEHRWERT - WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:

- Diversitäts- und Demokratiekompetenzen erweitern - Unterschiede spüren, verstehen und produktiv nutzen
- Praxisnahe Skills für Multiperspektivität
- Umgang mit Komplexität und Spannungsfeldern verbessern
- Zuhören als verbindende Praxis vertiefen - Soziale Räume der Resonanz und Verbundenheit schaffen
- Empathie und Mitgefühl bewusst gestalten, statt Überforderung zu erleben
- Teamkultur und Zusammenarbeit stärken
- Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen
- Gesunde emotionale Abgrenzung in Beziehungen
- Reibungsverluste und Konkurrenz reduzieren

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

EMPATHIE & MITGEFÜHL VERSTEHEN

- Theorie von Empathie und Mitgefühl
- Spiegelneurone und soziale Resonanz
- Vergleich der Weltbilder Trennung vs. Welt Verbundenheit
- Soziale Beziehungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Weltbildern: Gegenüber oder Miteinander
- Team-Intelligenz und Intersubjektives Wissen: Zusammen weiß man mehr als allein!

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

EMPATHIE & MITGEFÜHL SPÜRBAR MACHEN

- Resonanz- und Wahrnehmungsübungen - die Dynamik der Spiegelneurone
- Empathie- und Mitgefühlspraxis: sich berühren lassen - und Grenzen wahren
- Bewusstmachung des Unterschiedes zwischen Empathie und Mitgefühl
- Körperübungen für Stabilität in intensiven Begegnungen
- das eigene Herz als intelligentes Erkenntnisinstrument

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

SOZIALE PRAXIS VON VERBUNDENHEIT

- Berührbarkeit im Miteinander erforschen
- Erfahrungsräume für Nähe, Distanz und Vertrauen
- Resonanzübungen
- empathisches Zuhören und mitfühlende Kommunikation
- Ausdruck innerer Grenzen in Verbundenheit
- Mitgefühl und Empathie in der Praxis: achtsam und verbunden entscheiden und handeln

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Teamgröße
- ORT:
 - Inhouse in Ihrer Organisation/ Ihrem Unternehmen
 - ODER
 - Für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen sicheren Raum, in dem Resonanz, Begegnung und Verbundenheit entstehen und erforscht werden können- im eigenen Körper und zusammen mit anderen. Eine fein abgestimmte Kombination aus theoretischer Reflexion, Körperarbeit und Beziehungserfahrung ermöglicht es Teams, Empathie und Mitgefühl als Kraftquellen für Zusammenarbeit, Teamintelligenz und Frieden zu entdecken.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie forscht an der neuronalen Schnittstelle zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Training TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.