

## WORKSHOP

### EMPATHIE & MITGEFÜHL

Wo können wir in uns Verbundenheit spüren? In our Hearts and Bodies!

#### WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAM UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Sie in Ihrem Team Empathie und Mitgefühl bewusst umsetzen und dadurch ihre natürliche Verbundenheit wahrnehmen und leben können?

In unseren Arbeits- und Lebenswelten treffen täglich unterschiedlichste Menschen aufeinander. Ob daraus Missverständnisse oder Gemeinschaft entstehen, hängt entscheidend davon ab, wie empathisch und mitfühlend wir miteinander umgehen. Das Interessante ist, dass Empathie nicht gelernt werden muss. Unser soziales Gehirn lässt und die Gefühle anderer automatisch mitempfinden. Das ist eine natürliche Disposition. Deshalb können sich auch Gefühle wie Angst, Euphorie oder Wut in Menschengruppen so schnell ausbreiten.

Allerdings ist es wichtig, nicht ‚nur‘ empathisch zu sein. Sonst entsteht empathischer Stress, der leicht zu Überforderung, Abwehr und Konflikten führt. Es ist wichtig, die eigenen neurologischen Empathie-Strukturen bewusst wahrnehmen, dabei jedoch stets auch in Verbindung mit sich selbst bleiben zu können. Der Trick ist, Empathie mit Mitgefühl (*Compassion*) zu kombinieren. Auf der Embodiment-Ebene ist Mitgefühl nämlich etwas anderes als Empathie. Es ereignet sich nicht im Gehirn, sondern im Herzen.

In diesem Workshop erforschen Menschen den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl – in der Theorie, im Körpersensorium und in konkreten Begegnungen. Sie lernen, wie sie beide Phänomene gut wahrnehmen und sich darin zurechtzufinden können. Dann können Sie damit arbeiten und bewusst Ihre Begegnungen und Beziehungen gestalten.

#### FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

##### FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- in hybriden, interkulturellen und diversen Teams arbeiten
- nach Wegen suchen, Vielfalt nicht nur zu managen, sondern auch liebevoll zu leben und aktiv zu gestalten
- natürliche neurologische Verbundenheits-Strukturen bewusst machen und nutzen wollen
- Beziehungsfähigkeit, Vertrauen und Zusammenhalt stärken wollen

- körperbewusste Konfliktprävention integrieren und ein gesundes, wertschätzendes Miteinander pflegen möchten
- kollegiale und verantwortungsvolle Kommunikation von Grenzen lernen wollen
- Räume für offene, anspruchsvolle Kommunikation (*Brave Spaces*) schaffen möchten
- sich für Multiperspektivität und Teamintelligenz interessieren
- nach ganzheitlichen Ansätzen suchen, Resilienz und psychische Gesundheit zu stärken

### **MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:**

- THEORIE & EMBODIMENT für Empathie & Mitgefühl
- körperbewusste Diversitäts- und Demokratiekompetenzen
- praxisnahe Skills für Multiperspektivität und Brave Spaces
- Zusammenhalt, Gemeinschaft und Teamkultur stärken
- Zuhören als verbindende Praxis - soziale Räume für Resonanz und Verbundenheit gestalten
- Konflikte frühzeitig erkennen und konstruktiv lösen
- Reibungsverluste und Konkurrenz reduzieren
- Grundwissen zum sozialen Gehirn
- Empathie und Mitgefühl körperbewusst gestalten, statt Überforderung zu erleben
- gesunde achtsame Abgrenzung in Beziehungen lernen

### **WORKSHOP-INHALTE**

#### **1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken**

##### **EMPATHIE & MITGEFÜHL VERSTEHEN**

- Grundlagen aus der sozialen Neurowissenschaft: der Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl
- Das soziale Gehirn: neurobiologische Dispositionen verstehen
- Das Phänomen der sozialen Resonanz
- Vergleich der Weltbilder Trennung vs. Verbundenheit
- soziale Beziehungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Weltbildern: Gegenüber oder Miteinander
- Intersubjektives Wissen: Zusammen weiß man mehr als für sich allein!

#### **2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper**

##### **EMPATHIE & MITGEFÜHL SPÜRBAR MACHEN**

- Wahrnehmung neurobiologischer Verbundenheitsstrukturen im Körper
- somatische Bewusstmachung des Unterschiedes zwischen Empathie und Mitgefühl
- Angewandte Empathie- und Mitgefühlspraxis: Sich berühren Lassen
- das Herz als intelligentes Erkenntnisinstrument
- körperbewusste Tools für die Wahrnehmung innerer Grenzen

### 3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

#### SOZIALE PRAXIS VON EMPATHIE & MITGEFÜHL

- Mitgefühl und Empathie in konkreter sozialer Dynamik
- Berührbarkeit im Miteinander erforschen: Resonanzübungen
- Erfahrungsräume für Nähe, Distanz und Vertrauen
- der Unterschied zwischen empathischem und mitfühlendem Zuhören
- Kommunikationstechnik: dem Narrativ des Mitgefühls folgen
- Ausdruck und Kommunikation innerer Grenzen

#### ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
  - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
  - ODER
  - für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

#### DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen sicheren Raum, in dem Empathie, Mitgefühl und Verbundenheit entstehen und erforscht werden können - im Denken, im Körper und in der konkreten Begegnung mit anderen. Teams und Gruppen lernen, soziale neurobiologische Phänomene in der Theorie zu verstehen und im eigenen Körper und Nervensystem nachzuvollziehen und wahrzunehmen. Dadurch kann Verbundenheit bewusst aktiviert, eingesetzt und genutzt werden. Es eröffnen sich überraschende Potentiale: soziale Verantwortung, Verbundenheit und echte Kollegialität.

**Ich freue mich auf Ihre Anfrage.**

#### ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die Wechselwirkung 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-Programm 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.*