

WORKSHOP

EMPATHIE & MITGEFÜHL

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

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie Sie in Ihrem Team Empathie und Mitgefühl bewusst aktivieren und dadurch achtsamer und respektvoller miteinander umgehen können?

In unseren Arbeits- und Lebenswelten treffen täglich unterschiedlichste Menschen aufeinander. Ob daraus Missverständnisse oder Gemeinschaft entstehen, hängt entscheidend davon ab, wie wir mit Verbundenheit umgehen. Sozial-neurologische Forschungen zeigen, dass es einen Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl gibt. Empathie ist eine natürliche neurologische Disposition, die in uns allen angelegt ist. Unser Gehirn lässt und die Gefühle anderer ‚automatisch‘ mitempfinden. Deshalb breiten sich Gefühle wie Angst, Hoffnung oder Wut so schnell in Gruppen aus.

Mitgefühl (*Compassion*) ist etwas anders. Es wird freiwillig gewählt und nicht im Gehirn, sondern im Herzen aktiviert. Mitgefühl kann viel mehr als Empathie. Es spiegelt die Gefühle anderer nicht nur wider, es kann sie verstehen, und das ermöglicht wirkliche Solidarität und Frieden.

In diesem Workshop erforschen Teams den Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl. Sie lernen, wie sie beide Phänomene gut wahrnehmen und unterscheiden können. Und sie spüren, wie Mitgefühl eine Antwort auf empathischen Stress sein kann. Mitgefühl antwortet und handelt. Das erleichtert das Nervensystem und wehrt Überforderung, Abwehrreaktionen und Konflikte ab.

Die gekonnte Kombination von Empathie und Mitgefühl eröffnet völlig neue Möglichkeiten sozialen Miteinanders und wertvolle Erkenntnisse.

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 gestalten
- mit dem Potential von Verbundenheit arbeiten wollen
- Beziehungsfähigkeit, Vertrauen und Zusammenhalt stärken möchten

- mitfühlende Kommunikation lernen wollen
- nach Tools für körperbewusste Konfliktprävention suchen
- in anspruchsvollen Kommunikationsräumen (*Brave Spaces*) arbeiten
- sich für ganzheitliche Multiperspektivitäts-Praxis interessieren
- Resilienz und psychische Gesundheit zu stärken wollen

MEHRWERT - WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Empathie & Mitgefühl
- körperbewusste Diversitäts- und Demokratiekompetenzen
- praxisnahe Skills für Multiperspektivität und Brave Spaces
- neuen Zusammenhalt, gestärkte Gemeinschaft und Teamkultur
- Zuhör-Techniken als gemeinsame verbindende Praxis
- Marker, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen
- Reduktion von Reibungsverlusten und Konkurrenz
- Empathie und Mitgefühl gestalten, statt Überforderung zu erleben

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

EMPATHIE & MITGEFÜHL VERSTEHEN

- Grundlagen aus der sozialen Neurowissenschaft: Empathie vs. Mitgefühl
- Soziale Resonanz: Warum werden Gefühle nicht allein gefühlt?
- Vergleich der Weltbilder Trennung vs. Verbundenheit
- soziale Beziehungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Weltbildern: Gegenüber oder Miteinander
- Potentiale bewusst machen: Zusammen weiß man mehr als 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 von anderen berühren lassen
- das Herz als intelligentes Erkenntnisinstrument
- Identitätsgefühle und innere Grenzen

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

SOZIALE PRAXIS VON EMPATHIE & MITGEFÜHL

- Mitgefühl und Empathie in konkreten Begegnungen
- Resonanzübungen: Berührbarkeit im Miteinander erforschen
- Sozial-somatische Erfahrungen machen: Nähe, Distanz und Vertrauen
- Zuhörübungen: Empathisches vs. mitfühlendes Zuhören
- Kommunikationstechniken: dem Narrativ des Mitgefühls folgen

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
 - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
 - ODER
 - in Heidelberg

DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen sicheren Raum, in dem Empathie, Mitgefühl und Verbundenheit bewusst erfahren und erforscht werden können - im Denken, im Körper und in konkreten sozialen Begegnungen. Teams und Gruppen lernen soziale neurobiologische Phänomene in der Theorie zu verstehen und im eigenen Körper und Nervensystem wahrzunehmen und nachzuvollziehen. Dadurch wird gelernt, mit Empathie umzugehen und bewusst Mitgefühl zu aktivieren. Soziale Verantwortung und echte Kollegialität werden möglich.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

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