

Empathie

Die Faszination der Spiegelneuronen

Um auf Dauer in sozialen und pflegenden Berufen dienen zu können und dabei gesund zu bleiben, ist ein achtsamer Umgang mit sich selbst oberste Voraussetzung. Neben der Fähigkeit, Nähe zu schenken und zu helfen, ist die Fähigkeit, Nein zu sagen und bei sich zu bleiben, mindestens genau so wichtig. Sonst drohen Selbstaflösung, ein Gefühl von „nie genug“, mangelnde Freude und in der Folge Burnout. Niemand kann diese Spirale stoppen außer der/die Betroffene selbst.

Aber wie? In aufmerksamer Selbstwahrnehmung, mit einer Portion Mut und präventiven Übungen im Alltag.

Inhalte

- Wahrnehmung und individuelle Wirklichkeit
- Die 4 Grundstrebungen: Nähe-Distanz, Dauer und Wechsel
- Neurowissenschaftliche Ergebnisse zu Spiegelneuronen
- Kognitive und emotionale Empathie
- Resonanzphänomene beim Rudelwesen Mensch
- Hinweisschild Stress
- Bewegungsherausforderungen
- Klarheit für/von Ja und Nein
- Grenzen setzen, Grenzen erleben
- Stellschraube Glaubenssätze
- Herzintelligenz

Dauer: 2 Tage