

Offener Treff im BMGH am 03.08.2017 von 10-12 Uhr

Empathie – Mit-Fühlen und achtsame Abgrenzung erleben

In unserem hektischen und teilweise unübersichtlichen Alltag gibt es viele Aufgaben zu bewältigen und noch mehr Befindlichkeiten zu berücksichtigen. Wir sind immer bestrebt, alles so gut wie möglich zu erledigen und unserem sozialen Umfeld ein angenehmer Mitmensch zu sein. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen ist dafür unverzichtbar und sorgt für Verständnis und Verständigung.

Oft genug vergessen wir jedoch dabei, unsere emotionalen Grenzen zu respektieren und fühlen uns dann überanstrengt und fremdbestimmt. Sich seiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu sein ist ein wichtiger erster Schritt zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Nur wer sich gut kennt, kann für sich sorgen. Und nur wer seine Kraftquellen schützt kann hilfreich und unterstützend für Andere sein. Sich respektvoll und achtsam abzugrenzen, ohne dabei verletzend zu sein ist gar nicht so schwierig und sorgt für Gelassenheit.

An diesem Vormittag wollen wir gemeinsam herausfinden, was wir selbst für unser Wohlbefinden brauchen und wie wir es bekommen können. Darüber hinaus lernen wir den Unterschied kennen zwischen Empathie und Mitleid.

In lockerer Runde und zwanglosem Austausch geht das –wie immer im BMGH – ganz einfach! Sie sind herzlich willkommen.