

ZUHÖREN UND
EMOTIONALE INTELLIGENZ



FÜR **TRAUER- UND STERBEBEGLEITER**

ALLES WICHTIGE



Wenn Sie im Augenblick nicht in der Lage sind präsent zu sein, dann versuchen Sie erst gar nicht in Kontakt zu treten. Wenn Sie es doch versuchen, kann das Ergebnis nur enttäuschend sein. Es ist zermürend, mit jemand zusammen zu sein, der nur körperlich anwesend ist, während er mit seiner Aufmerksamkeit irgendwo anders ist.

Virginia Satir

Wir haben die Fähigkeit verloren Zuzuhören. Wir hören und denken sofort unser Leben und unsere eigenen Haltungen in das Gehörte hinein. Und haben sofort Antworten, die aber Antworten aus unserem eigenen Leben sind. Statt nach Antworten zu lauschen, die dem Leben unserer Gegenüber entspringen. Doch erst durch wirkliches Zuhören kann sich unser Gegenüber gehört, gesehen und verstanden fühlen.

Das richtige Wort, auf die richtige Weise gesagt, verbindet; das falsche aber, oder auch das richtige auf die falsche Art gesagt, baut Mauern. Wir reden mehr als wir müssten, hören nicht zu, und merken es nicht einmal. Und häufig entgehen uns die subtilen Signale von Gesichtsausdruck, Körpersprache und Tonfall – Kommunikationssignale, die noch wichtiger sind als das gesprochene Wort.

Ken Wilber hat in seinem 1991 erschienen Buch ‚Mut und Gnade‘ angesichts der Erlebnisse seiner Partnerin Treya bei ihrem Krankheits- und Sterbeprozess, den fast automatischen Drang Außenstehender und Helfer, ihr Antworten und Theorien überstülpen zu müssen, als Rücksichts- und Achtlosigkeit beschrieben. Die Ideen- und Antwortflut anderer wurden nicht als Hilfe, sondern als Zumutung und zusätzliche Belastung empfunden. Unsere eigenen für uns gültigen Antworten sind keine hilfreiche Art, zum Leiden eines Menschen in Beziehung zu treten. In Wirklichkeit vergrößern sie nur den Abstand.

Zuhören und Emotionale Intelligenz kennen die Aspekte, damit mit Trauernden und Sterbenden die ersehnte menschliche Nähe gelingt. Aspekte, aus denen eine tiefe Empathie und Vertrauen entstehen, auch unter bisher Fremden und Menschen mit seelischen Störungen und sogar mit neurodegenerativen Erkrankungen. Sie legt ebenso viel Gewicht auf das Sprechen wie auf das Zuhören. Deshalb erinnert sie an einen zentralen Hinweis von Virginia Satir, dass Kommunikation lange vor unserer Sprache begonnen hat.

Wirkliches Zuhören unterbricht unseren ständigen inneren Dialog. Wenn wir lernen innerlich zurückzutreten, entsteht eine neue Art von Stille. So können wir uns besser auf die Botschaften

unseres Gegenübers konzentrieren und uns leichter in ihn einfühlen. Die aktuelle Gehirnforschung zeigt, dass unser Gehirn umso stärker die Aktivität des Gehirns unseres Gesprächspartners spiegelt, je intensiver wir zuhören. Dadurch können wir ihn wirklich verstehen und seine Sorgen und Bedürfnisse mitfühlend wahrnehmen. Emotionale Intelligenz hat Ende des letzten Jahrtausends eine breite Beachtung gefunden und rückt mit der sich jetzt verbreitenden Zeitqualität in den Vordergrund. Das Mentale, der Intellekt, Methoden verlieren immer schneller an Bedeutung, Die Qualität des Herzens, das Fühlen, das Miteinander, das Mitgefühl (aber nicht das Mitleiden) erhält Priorität.

Dieser Workshop führt Sie durch die Aspekte des Zuhörens und der Emotionalen Intelligenz, durch die sich die Art verändern wird, wie Sie zuhören, sprechen und mit anderen Menschen interagieren. Alle Aspekte sind leicht anwendbar und die Ergebnisse sind für Sie und Ihr Umfeld in kurzer Zeit deutlich und geben Ihnen auch Sicherheit für schwierigere Situationen. Wirkliches Zuhören und eine Emotionale Intelligenz sind weit weniger eine Frage von Methode und Technik, sondern ein Ergebnis unserer Haltung und unseres eigenen Selbstverständnisses.

Zu einem optimalen Ergebnis gehört Ihre Bereitschaft zur Selbstreflexion und dem Anschauen Ihres kommunikativen Autopiloten, der in Ihren Überzeugungen gegenüber sich selbst, Ihrem Gegenüber und der jeweiligen Situation verwurzelt ist. Dieser Kurs ist eine Entdeckungsreise zum wirklichen Zuhören und Emotionaler Intelligenz. Und dadurch zum wirklichen Kontakt mit sich selbst und mit Ihrem Gegenüber, der sich so von Ihnen gesehen und gewürdigt fühlt.

Zuhören, Hingabe, Emotionale Intelligenz bewegen Menschen und erzeugen einen Zustand der Einheit, der Liebe und der Glückseligkeit.

Dieser Workshop geht weit über das ‚Aktive Zuhören‘ hinaus und verbindet Menschen auf intensivste Weise. Tiefste Menschlichkeit. Beide, Zugehörtem und Zuhörer, beschreiben sich als wie verwandelt und reich beschenkt.



Wenn wir uns und unser Gegenüber als die anerkennen, die wir sind, und aufhören anderen unsere Vorstellungen aufzuzwingen, können wir Einmischungen und Machtkämpfe vermeiden. Das fördert das Selbstwertgefühl aller Beteiligten und ihre Chance, sich kongruent, authentisch und ehrlich zu verhalten und gesund zu bleiben oder zu gesunden.

Virginia Satir

Dieser Workshop wendet sich an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Trauernden oder Sterbenden wie ihren Angehörigen in Kontakt sind, sie begleiten oder unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Präsenz	1–2 Tage (immer in Ihren oder von Ihnen beauftragten Räumen)
als Webinar	1–2 Tage (nur wenn Präsenz absolut nicht möglich ist!)
Teilnehmerzahl	ca. 6–14 für Präsenz-Workshops jede andere Teilnehmerzahl für Vorträge, Tagungen, Webinare etc.
Unterlagen	jeder Teilnehmer erhält vollständige, umfangreiche Unterlagen
Zertifikat	jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahme-Zertifikat

Durchführung

Heinrich Pleesz
Trauertutor
Rüdesheimer Straße 88
65719 Hofheim/Ts.
Mobil 0151 59135885
E-Mail kontakt@trauer.care
www.trauer.care

Ich bin geprägt durch die Arbeit und Persönlichkeit von Stanislav Grof (sein Buch „Die Begegnung mit dem Tod“ sollte ein Muss für jeden Hospizbegleiter sein), Virginia Satir und Viktor Frankl (die teilweise bereits in Vergessenheit geraten sind und deren Werk in der Hospizarbeit seltsamerweise nie breiter angekommen ist) sowie in Dankbarkeit für Elisabeth Kübler-Ross und ihre Pionierarbeit.