



Seminar für Kirchlichen Dienst  
Fachschule für Sozialpädagogik  
Aus-, Fort- & Weiterbildung

Fortbildungsveranstaltung

## „Zeit für mich. Zeit für Empathie.“

Wege zur inneren Balance und Präsenz  
im Zusammensein mit Anderen

**13. + 14. Mai 2022**  
(je von 09:00 – 15:30 Uhr)

Dozentin: Doreen Hohm



Eine Veranstaltung des SKD Greifswald

## Zeit für mich. Zeit für Empathie.

Wege zur inneren Balance und Präsenz im Zusammensein mit Anderen

Unser Wohlbefinden ist eng mit dem Gefühl von Verbunden sein verknüpft. Im guten Kontakt mit anderen zu sein, macht unser Leben bedeutungsvoll.

Wir alle haben angeborene Fähigkeiten, mit uns selbst im Einklang zu sein und einen empathischen Kontakt zu anderen herzustellen. Stehen wir allerdings unter Druck und wird unser Alltag von Stress und Anspannung dominiert, so geht uns der Zugang zu diesen Fähigkeiten mehr und mehr verloren. Zu viele Anforderungen gleichzeitig, anhaltende Unsicherheiten oder eine stets nach außen gerichtete Aufmerksamkeit tragen weiter zum Verlust der inneren Selbstwahrnehmung bei.

Aus der Beziehungsforschung ist bekannt, dass die Qualität der Verbindung zu sich selbst und seinem eigenen Wesenskern in Wechselwirkung steht mit der Beziehungsqualität, die wir zu anderen aufbauen. Erkenntnisse aus der Praxis der Achtsamkeit ebenso wie aus der Beziehungsforschung zeigen, dass – und auf welche Weise man Verbundenheit zu sich selbst und zu anderen Menschen entwickeln und üben kann. Sein Leben zunehmend im Zustand der Verbundenheit mit sich und mit anderen zu führen, harmonisiert nicht nur die eigene körperliche und mentale Gesundheit, sondern hat weitreichende Auswirkungen auf ein gelingendes Miteinander im zwischenmenschlichen Umfeld.

Der 2-tägige Workshop „Zeit für sich. Zeit für Empathie“ öffnet den Raum, um zur Ruhe zu kommen, für den Moment den Blick von den äußeren Anforderungen weg nach innen zu richten und das Gespür für sich selbst zu vertiefen.

Als Arbeitsgrundlage wird das Pentagramm der natürlichen Kompetenzen (Körper, Atmung, Herz, Kreativität und Bewusstsein) von Jes Bertelsen und Helle Jensen verwendet. Dabei soll es darum gehen, sich der eigenen Herangehensweise an die fünf Kompetenzen bewusst zu werden und das Selbstgefühl zu differenzieren.

Unterstützt durch die alltagstauglichen Übungen hierzu kann es so immer besser gelingen,

- ❖ präsent zu sein, geerdet, konzentriert und gegenwärtig
- ❖ sich selbst Empathie entgegenzubringen
- ❖ eine anerkennende, freundliche Sicht auf sich selbst zu entwickeln
- ❖ die Perspektive eines anderen einnehmen und mit Mitgefühl handeln zu können.

## Über die Dozentin:

Frau Hohm ist Pädagogin, Familientherapeutin und Supervisorin für pädagogische Teams.

Sie hat viele Jahre als Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache und als Erzieherin gearbeitet.

Seit 2014 gibt sie Seminare für Pädagog\*innen in der Aus- und Weiterbildung rund um die Themen „Persönlich sichtbar sein“ | „Beziehungskompetenz“ | „Empathie“.

Sie bildet Berater\*innen am Kinder- und Jugendtelefon sowie am Eltern-telefon aus und berät selbst Familien und Paare.

Sie gehört zum Team des von Helle Jensen geleiteten Pilotprojekts „Empathie macht Schule“, das seit Februar 2020 Beziehungskompetenz in Verbindung mit Achtsamkeit an Berliner Grundschulen einführt.

<https://www.empathie-macht-schule.de/>



Doreen Hohm

## Bekleidungsempfehlung für die Fortbildung:

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie bitte eine Yogamatte oder eine Decke für Übungen auf dem Boden mit.

## Literatur:

- Juul, J.; Hoeg, P.; Bertelsen, J.; Jensen, H.; Stubberup, M. (2012): **„Miteinander. Wie Empathie Kinder stark macht“**; Beltz Verlag, Weinheim/Basel
- Juul, J.; Jensen, H. (2019): **„Vom Gehorsam zur Verantwortung“**, Beltz Verlag, Weinheim/Basel

## Termin:

2-tägige Fortbildung am 13. + 14. Mai 2022, je von 09:00 – 15:30 Uhr

## Veranstaltungsort:

Die Veranstaltung findet als Realpräsenzveranstaltung im Seminar für Kirchlichen Dienst, Puschkinring 58 a, 17491 Greifswald statt. Sollte dies aus aktuellen Gründen nicht möglich sein, wird der Kurstermin verschoben.

## Kosten:

Der TN-Beitrag pro Person für zwei Kurstage beträgt 98,00 Euro.

Bei Rückfragen nehmen Sie gern Kontakt auf:

### Seminar für Kirchlichen Dienst

Franziska Kemter

Koordinatorin Fort- & Weiterbildung

Puschkinring 58 a

17491 Greifswald

Tel.: 03834 820322

E-Mail: [fortbildung@seminar-greifswald.de](mailto:fortbildung@seminar-greifswald.de)

