

Organisatorisches:

Seminarleitung und Ansprechpartner:

VERANSTALTUNGSORT

Atelier für Kunst und Therapie
Wodanstrasse 5 Hinterhaus
90461 Nürnberg

ZEITEN

Samstag 9.00 Uhr bis 19.00 Uhr mit Pausen

Sonntag: 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr mit Pausen

PREIS.

100 €; Ermäßigung auf Anfrage auf 80 €

ANMELDUNG

Schriftlich oder per Email an die

Frauen- Selbsthilfe-Gruppe
c/o Christine Freund
Praxis für Ergo- und Kunsttherapie
Wodanstr. 3
90461 Nürnberg
Tel.: 0911 – 47 202 83
christine-freund@t-online.de

bei gleichzeitiger Einzahlung der Teilnehmergebühr auf das Konto der Gruppe Frauenforum Nürnberg, A. Lettow, KontoNr. 251 069 018 bei der Hypo-Vereinsbank Nürnberg, BLZ 760 200 70

Rücktrittsregelung: Bei schriftlicher Stornierung bis 30.09.

fallen 30 € Ausfallkosten an, danach wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt, falls kein Ersatzteilnehmer gefunden werden kann.

WERKSTATT

EMOTIONALE KOMPETENZ

www.emotionalekompetenz.net

Hartmut Oberdieck

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin
Transaktionsanalytiker CTAP
Emotional Literacy Trainer und Ausbilder

www.emotionalekompetenz.net

Ausrichter:

FRAUEN-SELBSTHILFE-GRUPPE „ALKOHOLFREI LEBEN
MIT UNS“

Kontakt: Christine Freund, Tel.: 0911 47 202 83
christine-freund@t-online.de

In Kooperation mit

Kontakt- und Informationsstelle: Selbsthilfegruppen KISS
Nürnberg, www.kiss-nuernberg.de

und finanzieller Unterstützung von „Runder Tisch der
Krankenkassen“

DIE SPRACHE DER GEFÜHLE

WORKSHOP

FÜR SELBSTHILFE-AKTIVE

30./31. OKTOBER 2010

LEITUNG: HARTMUT OBERDIECK,
WERKSTATT EMOTIONALE KOMPETENZ

ORGANISIERT VON

FRAUEN-SELBSTHILFE-GRUPPE „ALKOHOLFREI LEBEN
MIT UNS“



GRUPPE: Mi. 19 – 21.00 Uhr
in den Räumen des KISS
Frauentorgraben 69
90443 Nürnberg

EMOTIONALE KOMPETENZ IN SELBSTHILFGRUPPEN?

Wer seine ersten Schritte in eine/r Selbsthilfegruppe noch nicht ganz vergessen hat, weiß wie viel Mut es kostet, offen von sich zu sprechen. Oft gelingt uns das dann in Bezug auf unsere Probleme, unsere Krankheit und unsere Gedanken und Theorien dazu. Aber wie geht es uns, wenn jemand in der Gruppe in Tränen ausbricht oder solche Ängste hat, dass es ihm/ihr die Sprache verschlägt? Wie gehen wir mit Wut um, wenn wir mit unserem eigenen Anliegen nicht gehört werden, wie mit Ärger, wenn ein/e Andere/r zu viel Raum einnimmt? (Wie) sagen wir anderen Gruppenmitgliedern, wie wertvoll sie für uns sind, (wie) erfahren wir es von ihnen? Wie können wir bei all dem Problemdruck für „gute Gefühle“ sorgen?

In der Selbsthilfegruppe liegt die Verantwortung hierfür bei uns selbst. Um eine achtsame, Gefühle und Gefühlsäußerungen wertschätzende Atmosphäre zu schaffen, hat sich das Training Emotionaler Kompetenz als sehr wirksam erwiesen. Deshalb wurde speziell für Selbsthilfeaktive aus den Bereichen Sucht und Essstörungen, Beziehungsprobleme und psychische Erkrankungen dieser 2-tägige Workshop mit Hartmut Oberdieck organisiert. (© cf)

Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Qualität (bzw. mangelnde Qualität) des privaten und beruflichen Beziehungsumfeldes der einflussreichste Faktor bezüglich des Erkrankungsrisikos bei zahlreichen Krankheiten ist, bedeutsamer als Ernährung, Bewegung und viele andere Faktoren.

DIE SPRACHE DER GEFÜHLE: GRUNDGEDANKEN DER EMOTIONALEN KOMPETENZ

Für viele Fertigkeiten werden wir an Schulen, Lehrstellen, Universitäten etc. systematisch ausgebildet. Beim Erlernen der Sprache der Gefühle jedoch bleibt jeder auf sich alleine gestellt. Diesen Mangel zu verringern, ist u.a. Anliegen unseres Seminars.

Das dem Seminar zugrunde liegende Konzept (*Emotional Literacy* bzw. *Emotionale Kompetenz*) wurde von Dr. Claude Steiner, dem Schüler und Mitarbeiter Eric Bernes und Mitbegründer der Transaktionsanalyse entwickelt und wird im deutschen Sprachraum u.a. von Hartmut Oberdieck vertreten.

EMOTIONALE KOMPETENZ ist ein vordergründig einfach erscheinendes, dabei hochwirksames und sehr präzise ausgearbeitetes Konzept, mit dessen Hilfe Entwicklungsprozesse auf der individuellen und der Beziehungsebene angestoßen werden können. Wer bereit ist, sich ernsthaft darauf einzulassen kann lernen, durch Misstrauen, Verletzungen und Manipulationen geprägte Beziehungen in Begegnungen zu verwandeln, die von Offenheit, gegenseitiger Wertschätzung, konstruktivem Umgang mit Konflikten und liebevollem Miteinander getragen sind.

Die Herstellung emotionaler Nähe, die ehrliche Begegnung mit dem Gegenüber erfordert Mut und Überwindung, da viele Menschen aufgrund ihrer lebensgeschichtlichen Erfahrungen Ängste davor entwickelt haben.

Deshalb arbeiten wir im praktischen Teil unter dem Schutz des sogenannten Kooperativen Vertrags. Er dient dem Ziel des Verzichts auf manipulative Machtspiele und der Schaffung einer sicheren Atmosphäre als Voraussetzung für emotionale offene Begegnungen. In diesem sicheren Rahmen können wir unser Grundbedürfnis nach Anerkennung befriedigen (Mangel an positiver Zuwendung ist ein wesentliches Merkmal unbefriedigender und zerstörerischer Beziehungen), die Gefühle von uns und anderen verstehen lernen und unsere intuitiven Wahrnehmungen verbessern.

Selbst bei größtmöglichem Bemühen gehört es unabweichlich zu unserer menschlichen Natur, dass wir Fehler machen. Verletzungen und Kränkungen belasten in der Folge die Beziehung, wenn wir nicht auf angemessene Weise Verantwortung übernehmen, indem wir uns zu unseren Fehlern bekennen, uns dafür entschuldigen und auch ggf. eine ernsthafte Entscheidung für eine Verhaltensänderung treffen.

Neben einer Einführung in die theoretischen Grundlagen des Konzepts werden im praktischen, selbsterfahrungsorientierten Teil die einzelnen Elemente in der Gruppe miteinander geübt und erforscht. (© Hartmut Oberdieck)

Literaturhinweise und Weblinks:

Hartmut Oberdieck: Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen. Freiburg 2004
Claude Steiner: Emotionale Kompetenz. München, 2000
www.emotionalekompetenz.net
<http://www.dgek.de/>