

## Handlungsmotive.



In meinem Training erfährst Du, dass alle menschlichen Handlungen der Erfüllung von Bedürfnissen dienen. Der Fakt, dass Deine Bedürfnisse unabhängig von Personen, Orten, Zeiten und Aktivitäten sind, eröffnet zahlreiche Handlungsmöglichkeiten.

## Bedürfnis-Spickzettel.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Authentizität    | <input type="checkbox"/> Intimität         |
| <input type="checkbox"/> Autonomie        | <input type="checkbox"/> Kreativität       |
| <input type="checkbox"/> Akzeptanz        | <input type="checkbox"/> Klarheit          |
| <input type="checkbox"/> Beitragen        | <input type="checkbox"/> Lebenserhaltung   |
| <input type="checkbox"/> Beteiligung      | <input type="checkbox"/> Liebe             |
| <input type="checkbox"/> Distanz          | <input type="checkbox"/> Nähe              |
| <input type="checkbox"/> Empathie         | <input type="checkbox"/> Privatsphäre      |
| <input type="checkbox"/> Entwicklung      | <input type="checkbox"/> Respekt           |
| <input type="checkbox"/> Entspannung      | <input type="checkbox"/> Ruhe              |
| <input type="checkbox"/> Feedback         | <input type="checkbox"/> Selbstwirksamkeit |
| <input type="checkbox"/> Feiern           | <input type="checkbox"/> Schutz            |
| <input type="checkbox"/> Freiheit         | <input type="checkbox"/> Sicherheit        |
| <input type="checkbox"/> Frieden          | <input type="checkbox"/> Spiel             |
| <input type="checkbox"/> Gerechtigkeit    | <input type="checkbox"/> Toleranz          |
| <input type="checkbox"/> Gesehen werden   | <input type="checkbox"/> Trauern           |
| <input type="checkbox"/> Gesundheit       | <input type="checkbox"/> Verbindung        |
| <input type="checkbox"/> Gleichbehandlung | <input type="checkbox"/> Verständigung     |
| <input type="checkbox"/> Harmonie         | <input type="checkbox"/> Wachstum          |
| <input type="checkbox"/> Humor            | <input type="checkbox"/> Wertschätzung     |
| <input type="checkbox"/> Individualität   | <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit     |
| <input type="checkbox"/> Integrität       | <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit    |

Welche Bedürfnisse hast Du Dir heute bereits im Tagesverlauf schon erfüllt?

## Über Mich.

Hallo, ich bin Peter. Mit Leidenschaft begleite ich Menschen dabei, ihr empathisches Potential zu entwickeln, um im Job menschlich erfolgreicher zu sein und glücklichere Beziehungen zu führen.

In über 30 Berufsjahren als Diplom-Ingenieur mit Aufgaben in Personal- und Projektleitung war es mir stets wichtig, die vereinbarten Ziele auch mit Spaß zu erreichen, Erfolge zu feiern und vor allem mit Humor durchs Leben zu gehen.

Als Trainer, Coach und Mediator gebe ich heute mit Freude mein Wissen und meine Erfahrungen weiter, damit auch Du von den Möglichkeiten einer Empathischen Kommunikation profitieren kannst.



## Peter Horst Schmitt - Training

Sodener Weg 33 | 65812 Bad Soden/Taunus

01578-3361164

peter.horst@schmitt-mediation.de

<https://empathie-im-alltag.de>

# Empathie im Alltag

- so bekommst Du was  
Du wirklich brauchst!



Dein Training für noch  
mehr Freude im Leben.



Empathie-im-Alltag.de



## Deine Herausforderung?

**Teilnehmende** meiner Trainings erleben im Alltag unter anderem, dass

- sie in der Partnerschaft nicht auf einen Nenner kommen und es unterschiedliche Auffassungen über Freizeitgestaltung, Kindererziehung, etc. gibt,
- ihnen zu wenig Zeit für eigene Belange verbleibt,
- ihre Ideen wenig oder selten Gehör finden,
- sie die Launen der Mitmenschen und Meinungen Andersdenkender nur schwer ertragen können,
- Besprechungen unproduktiv geführt werden,
- Aufgaben nicht fair verteilt werden und sie mehr Aufgaben erhalten, als sie bewältigen können.

**Teilnehmende** meiner Trainings suchen neue Strategien, um

- mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen,
- ihr Kommunikationsvermögen zu erweitern,
- ihre Beziehungen auf Augenhöhe zu führen,
- ihre Kinder mit lebendiger Freunde ins Leben zu begleiten,
- ihre Arbeitszeit und Freizeit auszubalancieren,
- für eine faire Aufgabenverteilung im Job und Privatleben einzustehen,
- einen nachhaltigen Lebensstil zu führen,
- konstruktiv mit Kritik und Urteilen der Mitmenschen umzugehen,
- sich wertschätzend für die eigenen Belange einzusetzen,
- zu ergründen was andere bewegt und
- mit gleichgesinnten Menschen in Austausch zu kommen.

## Deine Lösung.

In meinem Training erfährst Du, wie Du das Spektrum Deiner kommunikativen Fähigkeiten erweitern kannst, damit Du das bekommst, was Du für dein zufriedenes Leben brauchst.

Grundlage des Trainings sind u.a. die Methoden von Dr. Marshall B. Rosenberg. Die Lerninhalte werden mit kurzen Impulsen anschaulich vermittelt und anhand eigener Praxisbeispiele in Einzel- und Gruppenarbeiten geübt. Du erfährst unter anderem etwas über:

- die vier Elemente empathischer Kommunikation,
- die Blockaden auf dem Weg zu mehr Kooperation,
- die professionelle Kontrolle deiner Emotionen,
- die Erschließung anderer Bewertungsmaßstäbe,
- die Wege zu einvernehmlichen Absprachen und
- die Kunst des Hinhörens.

## Dein Nutzen!

Nach dem Training wirst Du

- heikle Themen souveräner ansprechen,
- die Motive Deiner Gesprächspartner durchschauen,
- einen besseren Zugang zu Menschen bekommen,
- eine ausgeglichene Work-Life-Balance erzielen,
- nachhaltigere Entscheidungen treffen und
- aufkeimende Konflikte frühzeitig klären.

## Interessiert?

Melde Dich jetzt direkt zum nächsten Termin an!  
Die nächsten Termine findest Du, wenn Du den QR-Code auf der Vorderseite scannst oder unter:

<https://empathie-im-alltag.de/eia-training>



## Befindlichkeiten.



Wie antwortest Du, wenn Dich jemand fragt wie es Dir geht? Nutzt Du die Fülle des Wortschatzes, um Dich authentisch und lebendig auszudrücken?

### Angenehmes.

- Amüsiert
- Ausgeruht
- Begeistert
- Dankbar
- Entschlossen
- Entspannt
- Fröhlich
- Geborgen
- Inspiriert
- Klar
- Kraftvoll
- Motiviert
- Neugierig
- Optimistisch
- Ruhig
- Sicher
- Überrascht
- Vergnügt
- Zuversichtlich

### Unangenehmes.

- Ängstlich
- Besorgt
- Durcheinander
- Eifersüchtig
- Einsam
- Frustriert
- Gelangweilt
- Genervt
- Hungrig
- Irritiert
- Kraftlos
- Müde
- Ruhelos
- Sauer
- Schüchtern
- Traurig
- Unglücklich
- Verzweifelt
- Zappelig

### Achtung! einige Pseudo-Gefühle.

- Angegriffen
- Beleidigt
- Betrogen
- Diskriminiert
- Erniedrigt
- Ignoriert
- Hintergangen
- Manipuliert
- Überrumpelt
- Zurückgestoßen