

Weiterbildung

Training Empathy

Wie können wir Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz etablieren?

Wie können wir ein gutes Umfeld für Lernen und Entwicklung schaffen? Wie können wir unsere eigene Beziehungskompetenz entwickeln?

In einem offenen und undogmatischen Rahmen bietet dieser Lehrgang eine breite Palette praktischer Werkzeuge zur Entwicklung von Beziehungskompetenz und Präsenz. Dazu gehört die Fähigkeit, bei sich und im Einklang mit sich zu sein, sowie Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, als Qualitäten für die Zusammenarbeit mit Menschen.

Beziehungskompetenz, Empathie und Präsenz stellen den konstanten Bezugsrahmen des Trainings dar. Grundlegend ist die Verbindung von Erkenntnissen der modernen Psychologie, Neurowissenschaft und Pädagogik mit dem alten Wissen und der Weisheit, die den Meditations-Traditionen zugrunde liegen.

Wir alle haben die Möglichkeit, sowohl mit uns selbst im Einklang zu sein als auch anderen empathisch zu begegnen. Mit sich im Einklang zu sein bedeutet für uns, im guten Kontakt mit dem eigenen Wesenskern zu sein. Dieser Wesenskern ist der Ort, von dem aus sich ein Mensch tief mit anderen Menschen und auch mit der komplexen Welt verbinden kann - einer Welt, die sich inmitten grundlegender Veränderungsprozesse befindet. In der ruhigen Verbindung zu sich selbst entsteht Empathie oder Einfühlungsvermögen.

Unser Wunsch ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der diese Fähigkeiten entwickelt und praktiziert werden können. Nichts davon müssen wir neu lernen oder erarbeiten.



Umfang:

36 Tage über einen Zeitraum von 2 Jahren



Zielgruppe

Menschen, die mit Menschen arbeiten, insbesondere aus pädagogischen und sozialen Berufen

Max. 24 Personen



Termine 2025–2027

- 1. Modul** 11.-14.09.2025
- 2. Modul** 27.-30.11.2025
- 3. Modul** 08.-11.01.2026
- 4. Modul** 19.-22.03.2026
- 5. Modul** 02.-05.07.2026
- 6. Modul** 17.-20.09.2026
- 7. Modul** 26.-29.11.2026
- 8. Modul** 07.-10.01.2027
- 9. Modul** 20.-23.05.2027



Veranstaltungsort

Villa Fohrde
August-Bebel-Str. 42
14798 Havelsee OT
Fohrde

Es geht vielmehr darum, das, was wir in uns haben, wieder zu entdecken und zu kultivieren.

Im Training nutzen wir den Zugang zu Grundressourcen (oder Kompetenzen) der menschlichen Vitalität: Atmung, Körper, Bewusstsein, Herz(-gefühle) und Kreativität, um den Kontakt zu sich und zu anderen zu untersuchen und zu stärken.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, weil es uns ein Anliegen ist, den Zugang zu den Grundkompetenzen beim Heranwachsen zu erhalten. Kinder und Jugendliche sind heute einem hohen Maß an Stress ausgesetzt und als Folge davon verschwindet bei vielen die Möglichkeit, präsent und mit sich in Kontakt zu sein, sich wahrzunehmen, zu spüren und anderen Empathie entgegenzubringen. Dasselbe trifft auch für viele Erwachsene zu, die eigentlich für einen guten Rahmen und eine gute Atmosphäre sorgen wollen. Mit sich und mit dem Außen verbunden zu sein, ist die Grundvoraussetzung für das Lernen sowie für die Entwicklung jedes Individuums und der Gesellschaft. Insofern sind Menschen aus anderen Berufsfeldern ebenfalls sehr willkommen.

Aufnahmekriterien

Wir wünschen uns, dass Sie in Ihrem Alltag Zeiten des Innehaltens, des Zu-sich-kommens, der Meditation oder ähnlichem praktizieren oder die Bereitschaft dazu mitbringen. Das Training richtet sich an Pädagog*innen oder auch an Menschen, die in anderen Bereichen mit Menschen zusammenarbeiten. Wenn Sie sich für diese Weiterbildung interessieren und die Voraussetzungen bisher nicht erfüllen, möchten wir gerne persönlich mit Ihnen sprechen, um über Ihre Bewerbung zu entscheiden.

Für Ihre Bewerbung schicken Sie uns bitte einen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben, warum Sie an der Weiterbildung teilnehmen möchten.

Zwischen den Modulen möchten wir, dass Sie täglich Meditation oder Übungen des Trainings praktizieren und sich mit anderen Teilnehmern in Kleingruppen darüber austauschen. Der zeitliche Rahmen soll in etwa zwei mal drei Stunden umfassen.

Wir nehmen maximale 24 Teilnehmer*innen auf. Die Mindestteilnehmer*innenzahl ist 19.

Weitere Informationen zur Anmeldung und Termine für die Infotreffen finden Sie auf www.ddif.de



Dozent*innen

Katinka Gøtzsche

Lukas Herrmann

Rebecca Hinzmann

Peter Høeg

Helle Jensen



Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 6.700,- €

Es fällt keine Mehrwertsteuer an, Gebühr inklusive Verpflegung, Reisekosten und Unterbringung.



Sie haben Fragen?

Franca Kriesel steht Ihnen gerne zur Verfügung.



franca.kriesel@ddif.de

Unterkunft und Verpflegung in der Villa Fohrde

Das Training Empathy findet in der Villa Fohrde statt. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung belaufen sich auf 336,15 € pro Modul. Dieser Preis umfasst 3 Übernachtungen mit insgesamt 4 Mahlzeiten pro Tag. Die erste Mahlzeit am Anreisetag ist das Mittagessen, und die letzte Mahlzeit am Abreisetag ist Kaffee und Kuchen.

Unterkunft und Verpflegung in der Villa Fohrde sind obligatorisch. In der Regel ist eine Übernachtung im Doppelzimmer vorgesehen.

[Villa Fohrde](#)

August-Bebel-Straße 42
14798 Havelsee (Ortsteil Fohrde)
Land Brandenburg

Inhalte und Arbeitsweise

Das Ausbildungsprogramm erstreckt sich über zwei Jahre und besteht aus neun 4-tägigen Workshop-Modulen, die insgesamt 36 Tage umfassen. Die Arbeit wechselt zwischen Input in Form kurzer Vorträge, Impulsen für Achtsamkeit und Präsenz, Körperarbeit und Beziehungskompetenz, Arbeit mit Träumen und schöpferischem Tun. Teilweise findet die Arbeit auch im Freien statt.

Für ein gutes Lernumfeld ist es nach unserer Erfahrung notwendig, sowohl eine sichere als auch eine dynamische Atmosphäre zu schaffen. Diese Qualitäten sind bedeutend für den Kontext dieses Trainings als auch für die Gruppen, mit denen die Teilnehmer*innen in ihrem Berufsalltag während und nach diesem Training arbeiten. Deshalb liegt während des Lehrgangs unser Augenmerk durchgängig auf Gruppen- und Teambildung. Spiel und Kreativität helfen, eine offene und herzliche Atmosphäre frei von Voreingenommenheit zu schaffen, die den Kurs auch zu einem Laboratorium für persönliches Wachstum und persönliche Entwicklung macht.

Das Training hat drei Phasen: Eintauchen, Bewegen, und wieder Auftauchen. In der Einführung (Module 1 - 3) tauchen wir unseren Ansatz für Beziehungskompetenz und Präsenz ein. In der Bewegungs-Phase (Module 4 - 7) arbeiten wir mit diesen Ansätzen an uns selbst und in Bezug auf verschiedene Situationen und Herausforderungen. Die Phase des Auftauchens (Module 8 - 9) unterstützt die Anwendung und den Transfer in den Berufskontext.

Modul 1 – Einführung

Im ersten Modul stellen wir die beiden Hauptprinzipien unseres Ansatzes vor, nämlich Beziehungskompetenz und Gegenwärtigkeit. Dieses Modul konzentriert sich besonders auf die eigene Erfahrung und Praxis der Teilnehmer*innen. Wir werden ein Modell vorstellen, das die natürlichen menschlichen Kompetenzen abbildet, die wir alle miteinander teilen und mit denen wir geboren werden. Dieses "Fünfeck"-Modell beschreibt die fünf natürlichen Ressourcen: Körper, Atem, Herz, Kreativität und Bewusstsein. Jede*r Teilnehmer*in arbeitet daran, sich seiner eigenen Verbindung zu diesen Ressourcen durch innere Übungen, Arbeit mit dem Körper, Dialoge und Spiele bewusst zu werden.

Außerdem vermitteln wir, wie Beziehungskompetenz verstanden und entwickelt werden kann in Theorie und Praxis - und welchen Beitrag die natürlichen Kompetenzen hier für uns leisten.

Wie können wir Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen, Präsenz und Mitgefühl im täglichen Leben verbessern?

Wie können wir zurückfinden zu der Freude am Spiel und wieder in Kontakt kommen mit unserer natürlichen Schaffenslust, wie wir sie aus unserer Kindheit kennen?

Und wie kann diese wieder gewonnene Freude unseren Alltag und unsere fachliche und persönliche Entwicklung beeinflussen?

Katinka Götzsche &
Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann

Modul 2 - Die Verbindung von Beziehungskompetenz und natürlichen Kompetenzen

“Wir können anderen Menschen nur so tief begegnen, wie wir uns selbst begegnet sind” (P. Hoeg).

Das heißt, dass eine Beziehung dann lebendig und entwicklungsfördernd (nicht unbedingt immer harmonisch!) ist, wenn die daran beteiligten Menschen einen Sinn für sich selbst, ihre eigenen Gedanken, Gefühle, Grenzen, Ja's und Nein's haben - und für ihr Gegenüber. Deswegen baut die Entwicklung von Beziehungskompetenz auf den fünf Kompetenzen auf - und geht noch weiter.

Wie kann jede*r mit ihrer*seiner persönlichen Autorität und Authentizität in Kontakt kommen?

Das zweite Modul festigt das Fundament für das gesamte Training, indem es die natürlichen Ressourcen, die Beziehungskompetenz und deren Verbindung erlebbar macht. Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmer ihre eigenen Ziele für ihre fach-persönliche Entwicklung, d. h. was sie während des Schulungszeitraums lernen möchten.

Nach Modul 2 werden wir zur Unterstützung der eigenen Praxis der Teilnehmer ein kontinuierliches Training starten (virtuelle Praxis 1-Stunden-Meetings alle 14 Tage). In diesem Training vertiefen wir die Praktiken, die in den ersten beiden Modulen eingeführt wurden, und lernen neue kennen.

Katinka Götzsche &
Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann

Modul 3 –Dialog und Inspirationen für die Arbeit mit den fünf Kompetenzen

Im dritten Modul arbeiten wir mit verschiedenen Impulsen, die den Zugang zu den natürlichen Ressourcen ermöglichen. Die Teilnehmenden erleben verschiedene Möglichkeiten mit

diesen Ressourcen zu arbeiten selbst und können davon ausgehend beginnen, selbst anzuleiten.

Außerdem geben wir einen Einblick in verschiedene Formate mit Gruppen zu Beziehungskompetenz und die fünf Kompetenzen zu arbeiten, sowohl strukturierte, manualisierte Programme als auch durch die intuitive Anwendung in Arbeitssituationen.

Der Fokus liegt darauf, wie der je individuelle Weg sein kann die Erfahrungen und Inhalte aus dem Training in den beruflichen Alltag einfließen zu lassen.

Dazu gehören die Fähigkeit und Bereitschaft zum Dialog. Die Reflexion, *was* wir tun und *wie* wir es tun. Die Teilnehmenden sind eingeladen Beispiele aus dem Berufsalltag mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen einzubringen und zu bearbeiten.

Katinka Gøtzsche &
Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann

Modul4 – Die fünf Kompetenzen, Fokus Meditation

Der Fokus des Moduls liegt auf der Verbindung der natürlichen Kompetenzen und meditativer Praxis. Wir beschäftigen uns mit Meditation, kontemplativen Traditionen, sowie der Entwicklung der Arbeit mit den natürlichen Ressourcen aus diesen Traditionen. Gemeinsam erproben wir verschiedene Zugänge zu meditativer Praxis, Aufmerksamkeit und Gegenwärtigkeit. Wir stellen vor, welche verschiedenen Elemente eine persönliche Meditationspraxis beinhalten kann und was hilfreich ist um sie für sich zu entwickeln. Dabei ist uns der praktische Bezug zum Alltag der Teilnehmenden wichtig und damit auch die Frage inwiefern mediative Praxis individuell für den Beruf und das Privatleben genutzt werden kann.

Helle Jensen &
Peter Høeg

Modul 5 – Herausfordernde Situationen

Mit Menschen zu arbeiten kann manchmal sehr herausfordernd werden. Im Umgang mit belasteten Kindern und Jugendlichen oder mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen, beispielsweise, geraten Pädagog*innen häufig außer sich – und verschlimmern damit die Situation. In diesen Momenten ist es besonders wichtig, mit sich selbst und der eigenen Kraft im Kontakt zu bleiben, um dem Gegenüber zu helfen, das Gleiche zu tun. Wie können wir dafür die Übungen nutzen? Wie kann Spiel und Kreativität dabei helfen, Konflikte zwischen Kindern, zwischen Erwachsenen oder zwischen Erwachsenen und Kindern zu lösen?

Und wie kann ich mich in einen Menschen hineinversetzen, der mich "triggert"? Wo hätte ich selbst vielleicht gerne herausgefordert? In Dialogen und Übungen untersuchen wir, welche Kraftquellen uns zur Verfügung stehen, um in solchen Lagen konstruktiv zu handeln.

Katinka Gøtzsche &
Lukas Herrmann

Modul 6 – Retreat

Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der fachpersönlichen Entwicklung jeder*s einzelnen. Es gibt reichlich Gelegenheit zu Kontemplation in der Stille, für gemeinsame Körperarbeit und für individuelle Supervision.

Helle Jensen &

Peter Høeg

Modul 7 - Trauer und Verlust

Beziehungskompetenz und den Zugang zu unseren natürlichen Kompetenzen brauchen wir ganz besonders, wenn wir mit Kindern und Jugendlichen zusammen sind, die Trauer und Verlust erlebt haben. Wie können wir bei so schweren Umständen sowohl mit uns selbst als auch mit dem Kind oder den Kindern in Kontakt bleiben?

Katinka Gøtzsche &

Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann

Modul 8 – Arbeit mit Gruppen zu den Prinzipien des Training Empathy

Die Teilnehmenden erarbeiten ihren individuellen Weg zur Vermittlung der Impulse und Werte an Fachleute, Kolleg*innen, Eltern und Kinder und bieten einzelne Sequenzen für die Gruppe an. Die Prinzipien des Trainings werden reflektiert und die Erfahrungen aus den Modulen gesammelt und sortiert.

Die Teilnehmenden stellen ihre Projekte vor und nutzen ihre eigenen Erfahrungen als Ausgangspunkt, um sich Feedback zu geben und zu erhalten.

Wie erklären wir, warum wir diesen Weg gehen, was wir tun und wie wir die Arbeit verstehen?

Wie können wir das Zusammentreffen zwischen Menschen und insbesondere zwischen Erwachsenen und Kindern so gestalten, dass sie zu fruchtbaren Begegnungen werden?

Und wie können die Beteiligten in diesen Begegnungen zugleich bei sich sein und ein tieferes gegenseitiges Verstehen ermöglichen?

Um für das Wachstum dieser neuen Impulse und "Setzlinge" zu sorgen, untersuchen wir auch unseren Anwendungskontext: Welche Strukturen und Prozesse in der Arbeit helfen dabei, dass die Werte und Impulse wirksam werden können? Welche sind eher hinderlich - und wie beziehen wir uns darauf?

Katinka Gøtzsche &

Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann

Modul 9 - Evaluation und Abschluss

Im letzten Modul nehmen wir uns Zeit für die dialogische Evaluation der persönlichen und fachlichen Zielsetzungen der Teilnehmenden.

Abschluss des Lehrgangs und Abschied.

Katinka Gøtzsche &
Lukas Herrmann ODER Rebecca Hinzmann