



ELKE SMID

*Kompetenz in Kommunikation*

**Gefühls-  
Lektionen: ...  
selbtsicher  
(er-)leben**

INDIVIDUELLE DAUER

„ **Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.** - Marie von Ebner-Eschenbach

**METHODEN**

Theorie-Inputs  
Einzel- & Gruppenarbeit  
Selbstreflexion  
Übungen  
Praxistransfer

**TEILNEHMER**

max. 12 Personen

**DAUER**

es kommt auf Ihre  
Möglichkeiten an

**Ihre Investition –  
unsere Vereinbarung**

## Gefühls-Lektionen: ... selbtsicher (er-)leben

Unser Leben wird von Gefühlen und Emotionen bestimmt, und zwar zu 100 Prozent, ob wir das wollen oder nicht. Gefühle beherrschen können, das scheint uns sinnvoll und zielführend. Damit kämpfen wir aber gegen unsere Gefühle an und letztendlich leisten wir einem emotionalen Vulkanausbruch – wahrscheinlich dann, wenn wir nicht damit rechnen – Vorschub. Und nicht nur das, wir verlernen, einerseits unsere Gefühle

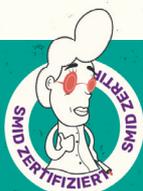
richtig einzuschätzen und andererseits den Gefühlen den passenden Raum zu geben. Wäre es nicht besser, die Kraft unserer Gefühle zu kennen, um damit Sicherheit für uns selbst und im Umgang mit anderen Menschen zu gewinnen?

**Ziele / Nutzen**

Es ist eine Reise mit unserem Gefühlskompass, der uns stärker macht und klarer sehen lässt.

**Inhalte**

- Gefühle – Emotionen – Stimmungen... ein Unterschied?
- Gute Emotionen? – Schlechte Emotionen?
- Wie entstehen Gefühle und Emotionen?
- Gefühlsgesteuert versus Verstandesmensch – wirklich ein Gegensatz?
- Gehirn – Gefühlsmastermind
- Spiegelneurone für ein besseres Verstehen
- Gefühlskräfte und ihre Wirkweisen
- Emotionale Intelligenz und Kompetenz im Miteinander
- Werte und Emotionen – ein wichtiger Zusammenhang
- Achtsamkeit – so kommt man den Gefühlen auf die Schliche
- Verlangsamung – Steuerungsinstrument der Gefühle
- Angewandte Gefühls-Klugheit



Humorvoll, individuell und reich an Erfahrungen bin ich Ihre Reisebegleiterin.