

# Ich treffe auf Menschen

## Seminar, praktische Übungen, kleine Gruppe

Was passiert, wenn ich auf einen Menschen mit einem bestimmten Verhalten treffe und wie möchte ich zukünftig mit dieser Situation umgehen? Sobald bei einer Begegnung zwischen zwei Menschen Blickkontakt entsteht und Worte ausgesprochen und gehört werden, entstehen in der Regel unbewusste Gefühle. Je nach Art und Intensität der Gefühle kann es vorkommen, dass man nur sehr eingeschränkt wahrnehmen, denken und handeln kann. Macht man sich seine eigenen Gefühle bewusst, kann man sachlicher das Verhalten des anderen wahrnehmen und ist selbst freier im Denken und Handeln. **Als soziale Lebewesen brauchen wir Menschen die Rückmeldungen von anderen.** Als Erwachsene können wir unser Selbstbild mit dem Bild, das andere von uns haben, abgleichen. Eine Atmosphäre aus Toleranz, Offenheit, Ehrlichkeit und Vertrauen bietet eine besonders gute Grundlage, um sich im zwischenmenschlichen und persönlichen Bereich weiterentwickeln zu können.

### Ich treffe auf ...

- einen dominanten Menschen
- einen Menschen mit unterschwelligem Aggressionen
- einen besserwisserischen Menschen
- einen unsicheren/ ängstlichen Menschen
- einen mit Worten freundlichen Menschen, bei dem ich etwas anderes als Freundlichkeit spüre
- einen (körperlich/ verbal/ emotional) grenzüberschreitenden Menschen
- einen unruhigen Menschen
- einen nörgelnden Menschen
- einen Menschen, der mir nicht zuhört
- einen Menschen mit unausgesprochenen/ ausgesprochenen Erwartungen an mich/ meine Empfindungen
- ...

Wir werden **konkrete Beispiele aus dem Leben der Teilnehmer** gemeinsam betrachten. Wie war der Ablauf in einer solchen Situation bisher? Welche Alternativen gibt es für die zukünftigen Abläufe? Wie kann die Umsetzung aussehen? Und vor allem: Wenn Menschen auf Menschen treffen, sind die Empfindungen und spontanen, manchmal echt blöden Reaktionen, menschlich. **Die Empfindungen/ Reaktionen eines Teilnehmers wird immer mindestens ein anderer Teilnehmer so oder ähnlich von sich selbst kennen.**

**Jeder darf** etwas sagen. **Niemand muss** etwas sagen.

Jeder darf sich etwas anhören. Niemand muss sich etwas anhören. Sollte der Fall eintreten, dass einer etwas sagen möchte, was einer oder mehrere andere nicht hören wollen, wird besprochen, ob der, der es nicht hören möchte, kurz raus geht oder ob der, der etwas sagen möchte, dies zu einer anderen Zeit in einem anderen Rahmen sagt. Selbstverständlich bleibt alles Gesprochene in diesem Raum und wird nicht nach außen getragen.

Bei Bedarf können Tiere eingesetzt werden, um etwas zu verdeutlichen. Im Vordergrund stehen in diesem Seminar jedoch die menschlichen Rückmeldungen.

Zeit: Sonntag, **17.03.2019, 14.30** – ca. 18.30 Uhr

Ort: **Bäbelitz 6**, 17179 Behren-Lübchin

Teilnehmer: mind. 3, max. 6

Teilnahmegebühr: 40 € pro Person

**Anmeldung** unter 0173/ 61 72 774 oder [info@mensch-tier-gemeinsam.de](mailto:info@mensch-tier-gemeinsam.de)

**Ausstrahlung,**

**persönliche Wirkung**

**und Kommunikation**

Dpl.-Ing. **Alessa Knoop-Lübke, M.A.**

[www.mensch-tier-gemeinsam.de](http://www.mensch-tier-gemeinsam.de)