



Unser Konzept

Wir bieten unsere Themenabende wieder als Paket für eine feste Gruppe von bis zu 12 Teilnehmenden an. Die Termine finden in Präsenz im empathie.haus Karlsruhe in der Klauprechtstr. 17 statt, jeweils mittwochs um 18:30 in ungefähr monatlichem Abstand. Das heißt, wer interessiert ist, bucht das gesamte Paket und meldet sich per Email an info@empathieleben.de an.

Wir stellen uns einen Kostenbeitrag im Bereich von 80 € bis 160 € vor, den Du nach deinen Möglichkeiten auswählst. Darin sind dann alle Termine enthalten. Wenn es für dich auch in diesem Rahmen schwierig ist, diesen Betrag aufzubringen, dann wende Dich an uns – wir finden einen Weg.

Themen & Termine

Wir bieten für jeden Themenabend einen Schwerpunkt an, der gleichzeitig Raum für die Anliegen der Teilnehmenden lässt.

17. Januar 2024 „Feindbilder überwinden“

Wie können wir leichter dahin kommen, Anderen gegenüber wohlwollend zu sein, die gute Absicht hinter herausforderndem Handeln zu vermuten, als Grundlage für andere, lebensdienlichere Strategien beider Seiten?

14. Februar 2024 „Neurobiologie und GFK“

Wie uns die Polyvagaltheorie darin unterstützen kann, unsere Grenzen in der Umsetzung der GFK wohlwollend anzuerkennen, um damit den nächsten Lernschritt mit mehr Leichtigkeit gehen zu können.

6. März 2024 „Dranbleiben im Alltag“

Wie können wir "dran bleiben", wenn wir auf unsere Bitten ein "Nein" erfahren? Wir möchten darin bestärken, diese Herausforderung anzunehmen und in gegenseitiger Verbindung gemeinsame Strategien zu suchen.

24. April 2024 „Mein Umgang mit Macht“

Was steckt dahinter, wenn der Begriff Macht für uns oft negativ besetzt ist? Wie können wir sinnvoll und lebensdienlich mit Macht umgehen? Wie können wir in Lebenssituationen, in denen wir "Macht über" erleben, auf Augenhöhe und selbstwirksam bleiben?

22. Mai 2024 „Stark, mutig und verletzlich“

Welche Ressourcen habe ich, um in herausfordernden Situationen authentisch zu sein und für mich, meine Bedürfnisse und Werte einzustehen? Wie kann ich dabei in Verbindung mit mir und meinem Gegenüber kommen?

12. Juni 2024 „Wie sag ich's ...?“

Wie kann ich mit GFK schwierige und "peinliche" Themen ansprechen? Z.B. wenn ich unangenehmen Körpergeruch wahrnehme? Oder jemand für mich "zu laut" spricht?

