

## Wie können wir Empathie, Achtsamkeit, Mitgefühl und Präsenz lehren?

### Zweijähriger Lehrgang für Fachleute, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten (Beginn: Juni 2022)

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 Achtsamkeit. Dazu gehört auch die Fähigkeit, bei sich und im Einklang mit sich zu sein, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl, um damit die Entwicklung dieser Qualitäten auch Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen.

Kinder und Jugendliche sind einem hohen Maß Stress ausgesetzt, was sich auf ihre Entwicklung auswirkt und ihr Lernumfeld beeinflusst. Wir sind der Auffassung, dass als Folge davon bei vielen Kindern und Jugendlichen die angeborene Fähigkeit, bei sich und mit sich in Kontakt zu sein, sich wahrzunehmen und sich zu spüren, mehr und mehr verkümmert. Dasselbe trifft auch für viele Lehrer\*innen zu, die eigentlich für einen guten Rahmen und eine gute Atmosphäre sorgen sollten.

Wir alle haben die angeborenen Fähigkeiten, sowohl mit uns selbst im Einklang zu sein als auch anderen empathisch zu begegnen. Unsere Vision ist es, eine Lernumgebung zu schaffen, in der diese Fähigkeiten entwickelt und praktiziert werden können. Nichts davon müssen wir neu lernen oder erarbeiten. Es geht vielmehr darum, dass, was wir in uns haben, wieder zu entdecken und zu kultivieren.

Mit sich im Einklang zu sein bedeutet, im Frieden zu sein mit seinem eigenen Wesenskern. 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 Prozesse der Transformation befindet. Einfühlungsvermögen oder Empathie anderen gegenüber ist also der Ausdruck dessen, was wir mit sich selbst im sich selbst im Einklang und im Frieden sein beschreiben.

Viele Kinder und Jugendliche und auch Fachleute brauchen Unterstützung, um gut mit sich in Kontakt zu sein und anderen Empathie entgegen zu bringen. Beides sind Grundvoraussetzungen für Lernen sowie für die Entwicklung jedes Individuums und für die Gesellschaft.

### Praxis-Training für Pädagog\*innen

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 gesamte Programm basiert auf Erkenntnissen zeitgemäßer Psychologie, neuro-affektiver Psychologie und Pädagogik in Kombination mit uraltem Wissen und Weisheiten, die im Herzen meditativer Tradition liegen.

Der Lehrgang geht über zwei Jahre. Die 36 Unterrichtstage verteilen sich auf neun viertägige Module mit Workshop-Charakter. Die Arbeit wechselt zwischen Input in Form kurzer Vorträge, Achtsamkeits- und Gegenwärtigkeitsübungen, Körperarbeit, Übungen zur Beziehungskompetenz, Arbeit mit Träumen und schöpferischem Tun. Teilweise findet die Arbeit auch im Freien statt.

- ~~Modul 1: 14.01 – 17.01.2022~~
- ~~Modul 2: 22.04 – 25.04.2022~~
- Modul 1: 17.06. – 20.06.2022
- Modul 2: 19.08. – 22.08.2022
- Modul 3: 14.10. – 17.10.2022
- Modul 4: 13.01. – 16.01.2023 - online
- Modul 5: 24.03. – 27.03.2023
- Modul 6: 02.06. – 05.06.2023 – NEU
- Modul 7: 08.09. – 11.09.2023 - NEU
- Modul 8: 24.11. – 27.11.2023 - NEU
- Modul 9: 19.01. – 22.01.2024 - NEU

Start am ersten Tag um 10.00 Uhr, Ende am letzten Tag zwischen 15.00 und 16.00 Uhr.

### **Aufnahmekriterien:**

Wir wünschen uns, dass Sie in Ihrem Alltag Zeiten des Innehaltens, des Zu-sich-kommens, der Meditation oder ähnlichem bereits praktizieren oder die Bereitschaft dazu mitbringen. Das Training richtet sich an Pädagog\*innen oder auch an Menschen, die in anderen Bereichen mit Kindern oder Jugendlichen zusammenarbeiten oder leben. Wenn Sie sich für diesen Lehrgang 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 diesem Lehrgang teilnehmen möchten.

Zwischen den Modulen möchten wir, dass Sie täglich Meditation oder Übungen des Trainings praktizieren und sich mit anderen Teilnehmer\*innen in Kleingruppen darüber austauschen. Je nach räumlicher Entfernung können sich die Kleingruppen vor Ort treffen oder sich per Skype verabreden. Der zeitliche Rahmen soll in etwa zwei mal drei Stunden umfassen.

Wir nehmen maximale 24 Teilnehmer\*innen auf.  
Die Mindestteilnehmerzahl ist 18.

## **Modul 1 – Einführung**

### **Helle Jensen & Christine Ordnung**

Wir beginnen mit der Einführung in die Arbeit mit dem Pentagramm der natürlichen Kompetenzen Körper – Atmung – Herz - Kreativität - Bewusstsein:

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?

Jede\*r Teilnehmer\*in arbeitet daran, sich seiner\*ihrer eigenen Herangehensweise an die fünf Kompetenzen bewusst zu werden. Das Prinzip des Trainings liegt darin, den Fokus auf die individuelle Praxis jedes Teilnehmenden zu legen.

## **Modul 2 - Die Verbindung von Beziehungskompetenz und natürlichen Kompetenzen**

### **Katinka Gøtzsche & Christine Ordnung**

Wir reaktivieren die Verbindung zwischen der Arbeit mit den natürlichen Kompetenzen und der Entwicklung von Beziehungskompetenz bei Fachleuten.

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

Die Teilnehmer\*innen formulieren die persönlichen und fachlichen Ziele, die sie während des Trainings verfolgen wollen.

## **Modul 3 - Die fünf Kompetenzen, Fokus Vermittlung und Dialog**

### **Katinka Gøtzsche & Lukas Herrmann**

Der Fokus liegt auf der Vermittlungsarbeit im pädagogischen Alltag. Dazu gehören auch die Fähigkeit und Bereitschaft zum Dialog. Wie führen wir einen echten Dialog?

Wir arbeiten mit Beispielen aus dem Alltag der Teilnehmer\*innen.

## **Modul 4 - Die fünf Kompetenzen, Fokus Meditation**

**ONLINE!**

### **Katinka Gøtzsche & Lukas Herrmann**

Wir erarbeiten weitere Übungen in Verbindung mit den natürlichen Kompetenzen fokussiert auf die meditative Praxis. Wir erläutern kurz den theoretischen Hintergrund der Übungen und ordnen unsere spezifische Arbeitsweise mit den natürlichen Kompetenzen den wichtigen kontemplativen Traditionen zu.

## **Modul 5 - Herausfordernde Situationen**

### **Helle Jensen & Peter Høeg**

Bei der Arbeit mit herausfordernden Kindern und Jugendlichen oder mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen 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 Kind zu helfen, das Gleiche zu tun.

## **Modul 6 - Trauer und Verlust**

### **Katinka Gøtzsche & Christine Ordnung**

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?

## **Modul 7 – Retreat**

### **Helle Jensen & Peter Høeg**

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.

## **Modul 8 - Vermittlung an Fachleute und Eltern**

### **Katinka Gøtzsche & Lukas Herrmann**

Erarbeiten eines individuellen Wegs zur Vermittlung der Übungen und Werte an Fachleute, Kolleg\*innen und Eltern.

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?

## **Modul 9 - Evaluation und Abschluss**

### **Katinka Gøtzsche & Christine Ordnung**

Evaluation der persönlichen und fachlichen Zielsetzung.

Abschluss des Lehrgangs und Abschied.

### **Lehrer\*innen:**

Katinka Gøtzsche: Magister in Psychologie, Dramaturgie und Tanz

Helle Jensen: Psychologin und Familientherapeutin

Christine Ordnung: Rhythmikerin, Therapeutin für Funktionelle Entspannung, Familientherapeutin und Leiterin des ddif

und weitere

Die Zuordnung der Trainer\*innen zu den einzelnen Modulen kann sich noch ändern.

Das Deutsch-Dänische Institut für Familientherapie und Beratung - ddif  
ist als Kooperationspartner an dem Lehrgang beteiligt.

Die Unterrichtssprache ist Englisch oder Deutsch je nach Herkunft der Teilnehmer\*innen. Die  
Lehrer\*innen sprechen beide Sprachen, bei Bedarf wird übersetzt.

**Ort des Lehrgangs:**

Villa Fohrde  
August-Bebel-Straße 42  
14798 Havelsee (Ortsteil Fohrde)  
Land Brandenburg  
[zur Internetseite des Tagungshauses](#)

**Lehrgangsgebühr:**

Die Lehrgangsgebühr beträgt 5.700,- €.  
Der Lehrgang ist gemäß § 4 Nr. 21 a) bb) des UStG von der Umsatzsteuer befreit.  
Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht in der Gebühr enthalten und betragen pro  
Modul 267,70 € im Doppelzimmer.

**Information und Anmeldung: [info@ddif.de](mailto:info@ddif.de)**