

# Seminar: **Autonomie — Macht über sich selbst gewinnen**

**Auf Kritik oder Schuldzuweisungen anderer reagiert man in der Regel mit Verteidigung oder Gegenangriff. Damit ist man schon mitten drin in einem Automatismus, der die Kontrolle übernimmt, ohne dass man es bemerkt. Denn ob und was jemand am anderen kritisiert oder verurteilt, ist ebenso Folge von ständig unbewusst ablaufenden Mechanismen, wie die Frage, was man gerade fühlt und braucht.**

All dem zugrunde liegt die Machtlosigkeit, auf immerhin durch andere ausgelöste eigene Gefühle selbstbestimmt zu reagieren. Ohnmächtig, die plötzlich aufkommenden Empfindungen in eine andere Richtung zu lenken, schreibt man dem anderen zu, was gerade in einem selbst abläuft. Damit gibt man die Kontrolle ab über die eigenen Gefühle.



Das Seminar beleuchtet die vier typischen Reaktionsweisen auf negative Äußerungen anderer. Ob man den anderen beschuldigt, oder sich selbst gar eingeladen fühlt, in den Keller der eigenen Selbstbeschuldigungen zu gehen, basiert auf einem Weltbild, in dem Schuld und Verursacher bzw. Rechthaben und im Unrecht sein die Hauptrollen spielen. Hingegen die unerfüllten Bedürfnisse und eigentlichen Gefühle wahrzunehmen bei sich selbst und bestenfalls auch beim anderen, lässt einen die Kontrolle zurückgewinnen über die eigenen Empfindungen und Reaktionsweisen.

## **Seminarinhalte**

- Das Selbstverständnis ansehen: Prägt ein latent unterschwelliges Mangelempfinden die eigene Perspektive?
- Welche „Urteile und Befindungen anderer“ hören Menschen innerlich und unterstellen sich denen freiwillig?
- Welchen Hintergrund hat für einen die Sorge darüber, was „andere wohl über einen denken“ könnten?
- Welche Beeinträchtigung der eigenen Handlungsfreiheit resultiert aus Vorstellungen darüber, wer für wessen Gefühle und Bedürfniserfüllung verantwortlich sei? Wie groß ist der Grad an freiwilliger Versklavung deswegen?
- Wenn Autonomieverlust der Preis ist, den man für verschleierte Sprache zahlt
- Für seine Bedürfnisse eintreten – leidenschaftlich und ehrlich

## **Teilnehmer:**

1. Menschen, die privat oder beruflich ihre sprachliche und empathische Kompetenz steigern möchten
2. Lebens- oder Ehepartner sowie Eltern, die ihre kommunikative Beziehungsebene verbessern wollen
3. Menschen am Arbeitsplatz, die Reibungsverluste zu einem guten Betriebsklima verwandeln wollen
4. Ansprechpartner in Organisationen, Behörden und Firmen, die viel mit anderen in Kontakt kommen
5. Menschen in sozialen Einrichtungen, Kirchen, Vereinen, Parteien, die Friedensstifter sein möchten

## **Methoden:**

Vortrag - Gruppengespräch - Einzelgespräch - Kleingruppenarbeit - Rollenspiel - Präsentation

## **Vorkenntnisse / Mitbringen:**

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Offenheit, Freude