

## **„Das geht einem manchmal ganz schön nach“ Die professionelle Balance von Empathie und Abgrenzung im beruflichen Kontext**

Im täglichen Kontakt mit Kunden und Klienten haben wir immer wieder mit Menschen zu tun, die in Not geraten sind und deren Schicksal uns nicht kalt lässt. Oft geht uns das, was wir hören, so nahe, dass es uns schwer fällt die nötige innere Distanz zu wahren. Zudem sind wir zerrissen zwischen dem Wunsch, umfassend zu helfen und der Aufgabe, lediglich konkrete Sachfragen zügig zu bearbeiten.

Im Seminar geht es um das Verhältnis von professioneller Nähe und Distanz. Wie können wir menschliche Einfühlsamkeit und notwendige Konzentration auf schnelle Erledigung fachlicher Anliegen miteinander vereinbaren? Wie können wir nach einem anstrengendem Bürotag besser abschalten und nachhaltig mit unseren Ressourcen haushalten?

### **Einzelne Themen**

- Professionelle Nähe und Distanz: den Unterschied zwischen privaten und beruflichen Beziehungen beachten
- Empathie entwickeln und zeigen: einfühlsam zuhören und verstehen, Anteilnahme zeigen
- Innere Distanz wahren: mitfühlen ohne mitzuleiden, Gefühle anderer nicht übernehmen, sich abgrenzen
- Rollen- und Auftragsklärung: helfen in klar begrenztem Rahmen, ohne sich zu überfordern
- Mentale Techniken in den Alltag integrieren: die eigene Aufmerksamkeitsfokussierung wahrnehmen und steuern
- Zuhause abschalten: Rituale pflegen, Psychohygiene kultivieren, Energiequellen finden und nutzen

### **Ihr Nutzen**

Wenn Sie ein gesunde Nähe-Distanz-Balance aufbauen und pflegen, schonen Sie Ihre eigenen Ressourcen und werden zugleich den Bedürfnissen von Kunden, Ihrer Rolle und den Anforderungen Ihrer Arbeit langfristig besser gerecht.