

Kita-Seminare  
Gesundheit & Selbstfürsorge

## Zwischen Empathie und Abgrenzung

Gratwanderung in der professionellen Rolle

Mo, 24.11., 10:00 Uhr - Di, 25.11.2025, 15:00 Uhr

Belegungscode: 49145

Zwischen Empathie und Abgrenzung  
Gratwanderung in der professionellen Rolle  
Empathie - ein Muss?

Als Erzieherin und Erzieher bist Du immer wieder gefordert, Verständnis aufzubringen für Kinder, für Eltern und auch für Kolleginnen und Kollegen.

Einfühlsam zu kommunizieren und zu handeln, gilt als ein wesentliches Element Deiner professionellen Rolle. Was aber kann passieren, wenn wir zu viel oder auch zu wenig Empathie spüren oder zeigen?

Wir neigen manchmal dazu, ein großes Maß an Verantwortung (freiwillig) zu übernehmen, viel Einfühlungsvermögen für Andere aufzubringen und uns emotional stark zu engagieren - dabei aber unsere eigenen Bedürfnisse weniger wahrzunehmen. Dann kann Empathie zur Überforderung werden. Wir leiden mit, fühlen uns erschöpft oder antriebslos, verlieren an Vielem Interesse.

Wie kommst Du also zu einer „wohldosierten“ Empathie?

Abgrenzung im richtigen Moment ist notwendig, um Dich in Deiner inneren Stabilität zu schützen. Es kann aber auch im professionellen Rahmen von Dir gefordert werden, deutliche Grenzen zu ziehen. Wie kannst Du sie vertreten, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen, wie kannst Du mit womöglich enttäuschten Erwartungen von Anderen umgehen?

Dieser Workshop hilft Dir,

- die gefühlsmäßige Seite der beruflichen Arbeit zu reflektieren
- eigene und professionell gefragte Grenzen besser zu erkennen
- der eigenen Überforderung entgegen zu wirken
- wirksame Handlungsmöglichkeiten einzusetzen

Unsere Themen

- Wieso kann Empathie auch Stress bedeuten?
- Wozu ist sie gut und wie entstehen Gefühle?
- In welchen Situationen empfinde ich besonders viel/wenig Empathie?
- Wann ist professionelle Abgrenzung gefordert?
- Wie schaffe ich benötigte Distanz und was hilft mir mich abzugrenzen (mit Worten oder Taten)?
- Emotionsarbeit kostet Kräfte - was sind meine persönlichen Kraftquellen?
- Und wie mache ich die Tür hinter mir zu, wenn ich Feierabend habe?

Wir arbeiten in einem Wechsel aus Information, theoretischen Impulsen, praxisnahen Übungen, Reflexion und Erfahrungsaustausch, auf Wunsch auch mit alltagstauglichen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Bring gerne die entsprechenden Situationen aus Deiner Praxis mit!

### Material:

<p>Bringen Sie gerne die entsprechenden Situationen aus Ihrer Praxis mit.</p>

## Seminarleitung / Dozentinnen bzw. Dozenten:

---

### **Anna Monika Schäfer**

Dipl.-Psychologin, Online-Beraterin (DGOB), Kommunikationstrainerin und Master Coach (DGFC)



## Teilnahmebeitrag

---

310,00€ für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung.

350,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.

370,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

**[Jetzt anmelden](#)**

---