

 Psychotherapie

## Achtsame Kommunikation

Das Wort Kommunikation stammt aus dem lateinischen und bedeutet „etwas gemeinsam machen“, „etwas teilen“. Unter Kommunikation versteht man also die Verständigung untereinander. Wie störanfällig unsere Kommunikation ist, sehen wir an der Häufigkeit von Missverständnissen und daraus resultierenden Konflikten.

Die Grundprinzipien der achtsamen Kommunikation sind gewaltfrei und einfühlsam. Es geht darum, das Herz für sich selbst und für den Gesprächspartner zu öffnen. Um Austausch auf Augenhöhe, um liebevolle Abgrenzung statt Abwertung, um Authentizität und der Fähigkeit, sich selbst, in herausfordernden Situationen, treu zu bleiben.

Im Seminar werden die Grundprinzipien der achtsamen Kommunikation vorgestellt, die Wahrnehmung wird geschult, so dass ein tieferes Verständnis für sich selbst und für andere möglich ist. Anhand von praktischen Übungen wird die Thematik in Selbsterfahrung gelernt, so dass persönliche Entwicklung, z.B. Steigerung des eigenen Selbstvertrauens, erreicht werden kann.

### Inhalte:

- Erkennen zugrunde liegender Emotionen und deren Bedürfnisse
- Erkennen und vermeiden von Kommunikationsblockaden
- Werturteile und moralische Urteile erkennen und vermeiden
- Gefühle und eigene Bedürfnisse wahrnehmen und mit denen des Gesprächspartners in Kontakt kommen
- Mit einem `Nein` umgehen

Das Seminar richtet sich an psychologische Berater/innen und Heilpraktiker/innen für Psychotherapie, die einen wertschätzenden und empathischen Umgang mit ihren Klient/innen pflegen möchten sowie an alle, die mit ihrer bisherigen Kommunikation an Grenzen stoßen und etwas verändern möchten.

### Termine

Fr, 12.06.2026  
09:00–17:00 Uhr

Sa, 13.06.2026  
09:00–17:00 Uhr

### Preis

320,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
Erfurt  
Barbarossahof 17  
99092 Erfurt  
Tel. 0361-566 11 66

### Seminarnummer

SSA05120626

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 07.03.2026

### Dozent

## Matthias Munk

Jg. 1973, verheiratet, 2 Kinder. Herr Munk ist Entspannungstrainer, geprüfter Psychologischer Berater und Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind v.a. in der Paarberatung, Arbeit mit Paaren und Einzelpersonen zum Thema unerfüllter Kinderwunsch, Trauerbegleitung, Kommunikation, Entspannungstechniken und Stressprävention. Darüber hinaus ist er als Dozent zu verschiedenen Themen unter anderem im Bereich der Lehrerfortbildung an und für Schulen tätig.