



Empathie

>> videos

Definition: das Vermögen, sich in Eigenarten eines Gegenübers z. B. mit anderem kulturellem Hintergrund einfühlen zu können.

WARUM?

- wie immer gilt: 'Understand to be understood!'
heißt: Erst verstehen, um dann verstanden zu werden!
 - intensivere, echtere und bessere Beziehungen
 - du verstehst dich selber, andere und die Welt besser
 - du kannst eher Dinge erreichen, die du willst
und du kannst andere besser bei Dingen helfen, die sie wollen
-

Konstruktiv empathisch sein:

- Konzentration auf den Sympathie-Bedürftigen
 - Fokus auf die momentanen Gefühle und Bedürfnisse des Gegenübers
 - Sich so ausdrücken, dass es beim Gegenüber ankommt
 - interessiert fragen (niemals vorwurfsvoll oder verurteilend!)
 - Fragen nach Gefühlen, Vorfällen, Wünschen
 - unbefriedigte Bedürfnisse klären
 - Fragen, ob Unterstützung gewünscht ist
-

ERA-MODELL

1. Emotion
verstehen, Verständnis haben und zeigen
 2. Rückhalt
verschiedene Lösungsoptionen durchgehen
ermutigen
 3. Authentizität
Emotionen zeigen
Worten Taten folgen lassen
-

Empathie & Authentizität

Ich weiß ja nicht... aber vorher kam mir der Gedanke...

dass vielleicht Empathie genau das Gegenstück zu Authentizität ist.

Es gibt immer die zwei Seiten, bzw. zwei Menschen.

Für eine echt gute Beziehung, eine Verbindung, Vertrauen braucht es

zum einen Authentizität von der einen Seite (ein Mensch, der klar ausdrückt, was Sache ist bei ihm)

und Empathie auf der anderen Seite (ein Mensch, der offen und interessiert einfach erstmal da ist).

Genau die beiden Komponenten, am besten beruhend auf wechselnder Gegenseitigkeit -

wäre das nicht die perfekte Beziehung?

Kam mir vorher so.... was meinst du? ☐

!!ACHTUNG!!

Hin und wieder kommt es vor, da wollen Menschen einfach in Ruhe gelassen werden!

Dann kann es besser sein, ihm auch erstmal seine Ruhe zu lassen. ☐