

Zusammenfassung: 07.02.23



Thema heute: Empathie (Kernstück)



Einchecken mit Fokus auf „präsent sein“; was ist da (bei mir oder beim Gegenüber)?

- Was ist lebendig? (Gefühle) oder:
- Wie könnte das Leben noch wundervoller sein? (Bedürfnisse)


5 min. pro Person



4 Arten, wie wir auf Aussagen reagieren können:

Urteilende Haltung 	- Aufnehmende Haltung (offen, fragend) 
gegen aussen: Urteil	gegen aussen: Empathie
gegen innen: Selbsturteil	gegen innen: Introspektion, Selbstempathie



Idee Hanna:  lädt zu mehr Ehrlichkeit ein...



Warum Empathie?

1. ins Gegenüber verlieben (in seine*ihre Bedürftigkeit / Verletzlichkeit)
2. Lebendigkeit, Farbigkeit
3. Klarheit, Verständnis
4. Einladung für Schönheit hinter Urteil zu sehen, ist ansteckend! Hier ist Kooperation möglich (eigentlich wollen wir, dass es allen gut geht)




Übung zu 3 Schichten der Empathie:

—> irritierende Situation von letzter Woche in Partnerübung unzensiert ausdrücken (5 min. pro Person)

1. Präsenz, hat schon immense (sehr ursprüngliche) Kraft
—> Z. Bsp. wenn alle Lukas anschauen? :)
(oft am wichtigsten, Gegenüber kann sich voll ausbreiten)
2. Alltags-GFK - Street Giraffe („authentische“ Verbindung, Person dort abholen, wo sie gerade ist, indem Gedanken vermutet werden, oft erzählt Person dann von selbst weiter (oder auch nicht))

3. Gefühle und / oder Bedürfnisse vermuten. (Nicht mechanisch, sondern mit der Idee, dass dadurch mein eigenes Mitgefühl wächst)

—> wo hole ich die Person am besten ab? 1, 2 oder 3? 

—> 2. Übung anhand Ja / Nein navigieren. Bei „Neins“ wieder Schichten nach oben (3,2,1) gehen.

—> Empathie Tipps:

Frageform: „Ist das so?“

Es gibt keine falschen Vermutungen; „falsch“ bringt oft mehr Klarheit; die Person näher ans „richtig“

3. Schmetterling - dahin „fliegen“ wo die Person ist. Oder auch: „Drop the agenda“ („Idee / Plan fallen lassen“)

4. Geschlossene Fragen (offene Fragen laden zum Überlegen ein, geschlossene ähneln einem Drucktest (wie beim Arzt: tut es hier weh? Oder hier?))

5. Wilde Vermutungen / Bauchgefühl (gerne auch als solche benennen; „möchtest du meine wilde Vermutung hören?“)

6. Intuition



Michu & Livio: mit Intention zu helfen, fühlt Mensch sich oft nicht „abgeholt“; schmerzhaft / kranke / unglückliche Zustände wollen ebenso wahrgenommen werden.



Hanna: Benennt das „Risiko“, geschlossene Fragen zu stellen. Dass bei vielen Neins das Gespräch stocken könnte.

Livio: „Im Zweifel“ der Intuition trauen...