

# Empathie - Die Kunst, sich einzufühlen

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Wer viel mit anderen Menschen zu tun hat, vor allem in sozialen Berufen, aber auch in Führungspositionen, für den kann Empathie ein hilfreicher Ratgeber sein, um die andere Seite zu verstehen und dann vermittelnd eingzugreifen. Empathie hat aber auch ihre Schattenseiten: Wer zu viel mitfühlt, verliert an Kraft.

▼ Wer empathisch ist, der gibt auch etwas von seiner Kraft ab, es ist ein Entgegenkommen, um die andere Person besser zu verstehen und kann ein wertvoller Schlüssel in sozialen Situationen sein.

## Üben Sie aktives Zuhören

Wenn jemand mit Ihnen spricht, schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit. Vermeiden Sie es, Ihren Gesprächspartner zu unterbrechen oder über Ihre Antwort nachzudenken, während er spricht.

Versuchen Sie detailliert die Denkweise des anderen nachzuvollziehen. Sie müssen sich damit nicht identifizieren, aber



wenn Sie nachvollziehen können, wie die andere Person in ihrem Weltbild zu dieser Schlussfolgerung kam, dann haben Sie den Schlüssel zu einer erfolgreichen Kommunikation gefunden.

Zeigen Sie, dass Sie zuhören, indem Sie nicken, Blickkontakt halten und verbale Hinweise wie "Aha" oder "Ich verstehe" geben.

## Versetzen Sie sich in die Lage des anderen

Versuchen Sie, sich in die andere Person hineinzusetzen und ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu berücksichtigen.

Dies kann Ihnen helfen, seine Perspektive besser zu verstehen und sensibler und mitfühlender zu reagieren.

Überlegen Sie sich, wann Sie sich so verhalten würden?

## Die eigenen Emotionen kennen und kontrollieren lernen

Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre eigenen Emotionen und dafür, wie diese Ihre Gedanken und Ihr Verhalten beeinflussen.

Dadurch können Sie lernen, die Emotionen anderer besser zu erkennen und zu verstehen und mit Empathie darauf zu reagieren.

## Offene Fragen stellen

Ermöglichen Sie andere, ihre Gefühle, Gedanken und Erfahrungen mitzuteilen, indem Sie offene Fragen stellen, z. B. "Wie haben Sie sich dabei gefühlt?" oder "Wie war Ihre Erfahrung?". Auf diese Weise erhalten Sie einen tieferen Einblick in die Perspektive und die Gefühle anderer.

## Tauchen Sie nicht zu tief ein

Empathisch zu sein, heißt auch, etwas von sich zu geben. Wenn Sie merken, dass es Sie zu viel Kraft kostet, beenden Sie den Kontakt freundlich aber bestimmt, führen sie ihn ggf. an anderer Stelle fort.

## Üben Sie Empathie in alltäglichen Situationen

Suchen Sie nach Gelegenheiten, Empathie im täglichen Umgang mit Freunden, Familienmitgliedern oder auch Fremden zu üben.

Bieten Sie Unterstützung, Ermutigung oder ein offenes Ohr an und achten Sie auf Reaktionen und Antworten. ◀

**LERNEN SIE IN MEINEM WORKSHOP, WIE SIE EMPATHIE TRAINIEREN UND WIE SIE SICH SELBER SCHÜTZEN KÖNNEN.**

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

