

Nachbereitung von Modul 5: Übungen inklusive Erläuterung

Empathie üben im Alltag

- Erinnere dich im Laufe deines Tages immer wieder daran, dass alles, was Menschen tun, ein Versuch ist, sich Bedürfnisse zu erfüllen.
- Frage dich bei dir selbst und anderen Menschen, welche Bedürfnisse wohl gerade durch ihr Handeln erfüllt werden (wollen).
- Das kannst du zum Beispiel gut üben, wenn du die Nachrichten liest/hörst. Was erfüllen sich die Menschen, über die berichtet wird, mit ihrem Handeln?

Diese Übung dient dazu, dass du immer mehr in die Routine kommst, in Bedürfnissen zu denken, anstatt bei deinen automatisch gefällten Urteilen stehenzubleiben.

Empathiepartnerschaft

Suche dir eine Person, mit der du eine „Empathiepartnerschaft“ eingehst.

- Macht zusammen regelmäßige Treffen aus, bei denen einer etwas erzählt und der andere versucht, nur empathisch zuzuhören und empathische Vermutungen abzugeben.
- **Als ZuhörerIn:** Spüre nach, wie es sich anfühlt, empathisch zuzuhören und dich darauf zu konzentrieren, ohne Ratschläge zu geben oder von dir zu erzählen.
- **Als ErzählerIn:** Spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn jemand nur empathisch zuhört und ganz bei dir ist, wenn du etwas erzählst. Merkst du einen Unterschied zu anderen Formen des Zuhörens?
- Tauscht euch über eure Erfahrungen aus.