

## **MIT FREMDEN EMOTIONEN UMGEHEN**

### **Andere wahrnehmen**

Die meisten Informationen über eine Person erfährt man indirekt, aus der Körpersprache oder dem sprachlichen Ausdruck und den konkreten Handlungen.

### **Sich in andere hineinversetzen**

Es ist ziemlich anspruchsvoll, zwischen sich selbst und dem andern sauber zu trennen und nicht einfach von sich selbst auf den andern zu schliessen. Fragen Sie das Gegenüber, wie er/sie sich fühlt und was er/sie erlebt. Und verwechseln sie seine/ihre Informationen nicht mit dem, was Sie selbst empfinden (würden).

### **Verbundenheit ausdrücken**

Um Verbundenheit herzustellen und ausdrücken, braucht es hohe Aufmerksamkeit, Achtsamkeit sowie gemeinsame positive Empfindungen. Achten Sie darauf, sich Ihrem Gegenüber in Sprache und Körperhaltung anzupassen und seine Worte und Bilder zu verwenden.

### **Fürsorglich sein**

Die Fürsorglichkeit einer Person ist Ausdruck ihrer Fähigkeit zur Empathie. Menschen mit wenig Fürsorglichkeit kümmern sich nicht um die Bedürfnisse oder das Leiden anderer, sie fühlen sich nicht genötigt, andern zu helfen, oder sie drängen Hilfe auf.

### **Andere stärken**

Andere emotional zu fördern, bedeutet, sein Gegenüber einen Schritt weiterzubringen in der Bewältigung einer Aufgabe oder eines Problems. Das heisst in allererster Linie zuhören. Dazu kommt, zu kritisieren ohne zu verletzen, Ermutigung und Bestärkung. Im Mittelpunkt steht die Wertschätzung der Fähigkeiten und Stärken; die Defizite und Schwächen werden einbezogen, ohne dass ihnen besonderes Gewicht gegeben wird.

## **METHODEN ZUM FÖRDERN DER EMPATHIE**

Fallbeispiele, Geschichten, Dilemma-Geschichten, selbstreflexive Methoden wie Tagebuch oder Lernjournal führen, Arbeit an der eigenen Biografie, Malen oder Geschichten schreiben, Bilder interpretieren, Gegenstände oder Bilder aussuchen. Selbst- und Fremdeinschätzung.

Wesentlich ist, dass über die Geschichten, Gegenstände, Bilder und Erlebnisse so gesprochen wird, dass ein Verständnis für andere Wahrnehmungsweisen und Empfindungen entstehen kann. Jede Person soll sich vollumfänglich ausdrücken können, ohne unterbrochen zu werden und ihre Gefühle sollen respektiert werden.