

# GFK lernen in 50 kurzen Lektionen

## Teil 3 - Empathie

Eva Ebenhöh

[www.gfk-lernen.de](http://www.gfk-lernen.de)

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zu jeder Lektion:

[www.gfk-lernen.de](http://www.gfk-lernen.de)

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. **Beschwichtigen / Ablenken**
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Beschwichtigen:** „Naja, aber *ich* hör dir doch zu.“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. **Trösten / Mitleid**
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Trösten:** „Ach Mensch, das ist bestimmt doof.“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. **Ratschlag**
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Ratschlag:** „Ich würde ihnen ganz klar sagen, dass das nicht geht!“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. **Zustimmen**
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Zustimmen:** „Ja, das ist mir bei deinen Eltern auch schon aufgefallen.“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. **Nachfragen**
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Nachfragen:** „Was hast du denn versucht, ihnen zu erzählen?“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. **Erklären**
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Erklären:** „Das ist halt so, wenn man älter wird.“



## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### **Empathie ist: „Lieben was ist.“**

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. **Verständnis für die andere Seite**
8. eine Geschichte von sich erzählen

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Verständnis für die andere Seite:**  
„Vielleicht können die nichts damit anfangen, was du erzählst.“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. **eine Geschichte von sich erzählen**

**Beispiel:** „Meine Eltern hören mir nie zu, wenn ich ihnen etwas erzähle.“

**Eigene Geschichte:** „Bei mir ist das auch so, als ich meiner Mutter letztens von xy erzählen wollte, ...“

## Lektion 21: Was ist Empathie nicht?

### Empathie ist: „Lieben was ist.“

Kommunikationsmuster, die das, was sich zeigt, eher weg machen wollen, gelten im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation *nicht* als Empathie. Dazu gehören:

1. Beschwichtigen / Ablenken
2. Trösten / Mitleid
3. Ratschlag
4. Zustimmung
5. Nachfragen
6. Erklären
7. Verständnis für die andere Seite
8. eine Geschichte von sich erzählen

Das sind alles Reaktionen, die in bestimmten Situationen durchaus sinnvoll sind. Nur ist es keine Empathie.

## Lektion 22: Wie geht Empathie?

Die beiden zentralen Techniken nach Carl Rogers sind paraphrasieren und verbalisieren.

In einer Haltung von: Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

Paraphrasieren: Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

Verbalisieren: Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

Die Haltung, in der wir aktiv zuhören ist wichtiger als die Techniken.

80% der Empathie ist nonverbal.

- Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit, Neugier, Wohlwollen
- *nicht* analysieren, urteilen, besser wissen ...
- Empathie ist ein Angebot, ein Geschenk, von dem wir nicht wissen können, ob es das innere Erleben des Gegenübers trifft. Es ist immer ein Frage.

Ein innerer Satz könnte sein: Ah, so lebt das gerade in dir?

## Lektion 22: Wie geht Empathie?

**In einer Haltung von:** Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

**Paraphrasieren:** Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

**Verbalisieren:** Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

---

Beispiel: „Meine Eltern hören mir überhaupt nicht zu. Als ich denen letztens erzählen wollte, was ich für einen Stress mit meiner Nachbarin habe, haben die immer angefangen von sich zu sprechen. Dann bin ich sauer geworden und hab gesagt: „Das interessiert euch ja gar nicht.“ Und dann haben sie gesagt: „Doch, doch.“ Und dann hab ich gesagt: „Also. Meine Nachbarin raucht vor unserem Küchenfenster—“ „Ich sag seit Jahren, dass du da ausziehen solltest.“ *Echt!*“

**1. Haltung:** Bist du frei von eigenem?

## Lektion 22: Wie geht Empathie?

In einer Haltung von: Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

Paraphrasieren: Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

Verbalisieren: Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

---

Beispiel: „Meine Eltern hören mir überhaupt nicht zu. Als ich denen letztens erzählen wollte, was ich für einen Stress mit meiner Nachbarin habe, haben die immer angefangen von sich zu sprechen. Dann bin ich sauer geworden und hab gesagt: „Das interessiert euch ja gar nicht.“ Und dann haben sie gesagt: „Doch, doch.“ Und dann hab ich gesagt: „Also. Meine Nachbarin raucht vor unserem Küchenfenster—“ „Ich sag seit Jahren, dass du da ausziehen solltest.“ *Echt!*“

**2. Paraphrasieren:** z.B. Du hättest gerne gehabt, dass sie dir zuhören?

Warum? Wenn der zentrale Punkt gehört wurde, kann die Unterhaltung weiter gehen. Und es gibt dem Gegenüber die Gelegenheit, etwas klar zu stellen, was noch nicht gehört wurde oder anders gehört wurde, als es gemeint war.

## Lektion 22: Wie geht Empathie?

**In einer Haltung von:** Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

**Paraphrasieren:** Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

**Verbalisieren:** Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

---

Beispiel: „Meine Eltern hören mir überhaupt nicht zu. Als ich denen letztens erzählen wollte, was ich für einen Stress mit meiner Nachbarin habe, haben die immer angefangen von sich zu sprechen. Dann bin ich sauer geworden und hab gesagt: „Das interessiert euch ja gar nicht.“ Und dann haben sie gesagt: „Doch, doch.“ Und dann hab ich gesagt: „Also. Meine Nachbarin raucht vor unserem Küchenfenster—“ „Ich sag seit Jahren, dass du da ausziehen solltest.“ *Echt!*“

**3. Verbalisieren:**

**3a. Gefühl:** Ärger? Frust?

**3b. Bedürfnisse:** Gehört werden?

Verbindung? Ernst genommen werden?

**3c. Halbwegs normaler Satz:** Bist du sauer, weil du willst, dass man dich ernst nimmt?

## Lektion 22: Wie geht Empathie?

**In einer Haltung von:** Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

**Paraphrasieren:** Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

**Verbalisieren:** Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

---

Beispiel: „Meine Eltern hören mir überhaupt nicht zu. Als ich denen letztens erzählen wollte, was ich für einen Stress mit meiner Nachbarin habe, haben die immer angefangen von sich zu sprechen. Dann bin ich sauer geworden und hab gesagt: „Das interessiert euch ja gar nicht.“ Und dann haben sie gesagt: „Doch, doch.“ Und dann hab ich gesagt: „Also. Meine Nachbarin raucht vor unserem Küchenfenster—“ „Ich sag seit Jahren, dass du da ausziehen solltest.“ *Echt!*“

### 3. Verbalisieren:

**3c. Halbwegs normaler Satz:** Bist du sauer, weil du willst, dass man dich ernst nimmt?

Vorsicht. Übe erstmal mit deinen eigenen Gedanken oder stumm mit den Aussagen anderer, mit denen du nichts zu tun hast, z.B. in der U-Bahn.



## Lektion 22: Wie geht Empathie?

**In einer Haltung von:** Akzeptanz, Wertschätzung, Offenheit

**Paraphrasieren:** Den Kern des Gehörten mit eigenen Worten wiedergeben.

**Verbalisieren:** Gefühle und Bedürfnisse, die ausgedrückt wurden, benennen.

---

Beispiel: „Meine Eltern hören mir überhaupt nicht zu. Als ich denen letztens erzählen wollte, was ich für einen Stress mit meiner Nachbarin habe, haben die immer angefangen von sich zu sprechen. Dann bin ich sauer geworden und hab gesagt: „Das interessiert euch ja gar nicht.“ Und dann haben sie gesagt: „Doch, doch.“ Und dann hab ich gesagt: „Also. Meine Nachbarin raucht vor unserem Küchenfenster—“ „Ich sag seit Jahren, dass du da ausziehen solltest.“ *Echt!*“

### 3. Verbalisieren:

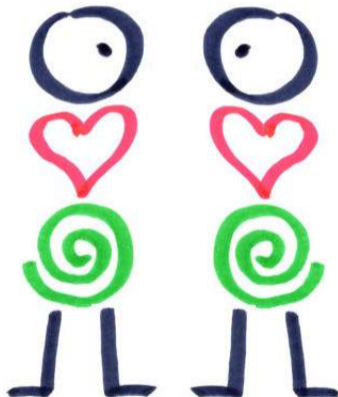
**3c. Halbwegs normaler Satz:** Bist du sauer, weil du willst, dass man dich ernst nimmt?

Warum? Gelegenheit, tiefer in Gefühle und Bedürfnisse einzutauchen. Bei Konflikten kann das irrsinnig hilfreich sein. Im Alltag kann es u.U. nerven.

## Lektion 23: Finde deine Stimme

**Übung:** In der folgenden Übung hörst du drei mal den gleichen Satz, auf den du jeweils in unterschiedlicher Weise reagierst.

1. spontan, wie du normal reagieren würdest
  2. mit einem formalen GFK-Satz:  
Fühlst du dich ..., weil du ... brauchst?  
oder: Bist du ..., weil dir ... wichtig ist?
- Zwischenschritt - Bedürfnis hinter der Aussage finden und dich mit der Schönheit dieses Bedürfnisses verbinden
3. aus dieser Verbundenheit antwortest du nochmal frei



## Lektion 23: Finde deine Stimme

**Übung:** In der folgenden Übung hörst du drei mal den gleichen Satz, auf den du jeweils in unterschiedlicher Weise reagierst.

1. spontan, wie du normal reagieren würdest
  2. mit einem formalen GFK-Satz:  
Fühlst du dich . . . , weil du . . . brauchst?  
oder: Bist du . . . , weil dir . . . wichtig ist?
- Zwischenschritt - Bedürfnis hinter der Aussage finden und dich mit der Schönheit dieses Bedürfnisses verbinden
3. aus dieser Verbundenheit antwortest du nochmal frei

„Oh Mann, ich hab echt keine Lust mehr, diesen Job zu machen, warum übernimmt das nicht mal jemand anderes?!“

## Lektion 23: Finde deine Stimme

**Übung:** In der folgenden Übung hörst du drei mal den gleichen Satz, auf den du jeweils in unterschiedlicher Weise reagierst.

1. spontan, wie du normal reagieren würdest
2. mit einem formalen GFK-Satz:  
Fühlst du dich . . . , weil du . . . brauchst?  
oder: Bist du . . . , weil dir . . . wichtig ist?  
→ Zwischenschritt - Bedürfnis hinter der Aussage finden und dich mit der Schönheit dieses Bedürfnisses verbinden
3. aus dieser Verbundenheit antwortest du nochmal frei

Im Alltag, falls du Zeit hast, zuzuhören:

1. lausche auf Bedürfnisse
2. sieh deren Schönheit
3. antworte aus der Verbundenheit mit den Bedürfnissen heraus

## Lektion 24: Nonverbale Empathie

Faustregel: Etwa 80% der Empathie ist nonverbal.

### 1. Wertungsfreie, wohlwollende Aufmerksamkeit

Wenn Werturteile auftauchen (oder Ratschläge, eigene Geschichten, Fragen, etc.) höre sie in deinem Kopf und lass sie ziehen, bis du wieder aufmerksam bist. Nicht unterdrücken. Lächle ihnen nur innerlich zu.

### 2. Lieben was ist

- Verbinde dich mit dem Bedürfnis, das du hörst.
- Wow, da zeigt sich Leben bzw. ein Anteil. Gut, dass sich das zeigen darf.
- Spüre Vertrauen in die Person, die spricht.

Wenn dir das schwer fällt, hilft Selbstempathie.

GFK Lernen in 50 kurzen Lektionen



Eva Ebenhöf

## Lektion 24: Nonverbale Empathie

Faustregel: Etwa 80% der Empathie ist nonverbal.

### 1. Wertungsfreie, wohlwollende Aufmerksamkeit

Wenn Werturteile auftauchen (oder Ratschläge, eigene Geschichten, Fragen, etc.) höre sie in deinem Kopf und lass sie ziehen, bis du wieder aufmerksam bist. Nicht unterdrücken. Lächle ihnen nur innerlich zu.

### 2. Lieben was ist

- Verbinde dich mit dem Bedürfnis, das du hörst.
- Wow, da zeigt sich Leben bzw. ein Anteil. Gut, dass sich das zeigen darf.
- Spüre Vertrauen in die Person, die spricht.

Wenn dir das schwer fällt, hilft Selbstempathie.

„Und dann hab ich nach drei Wochen doch mal wieder einen Kaffee getrunken und sofort am Tag danach hatte ich wieder die Entzugskopfschmerzen.“



Eva Ebenhöf

## Lektion 25: Mit 4 Ohren hören

Du kannst jeden Satz auf vier verschiedene Weisen hören. Du hast die Wahl:

1. Schuldohren außen (mit der anderen Person stimmt etwas nicht)
2. Schuldohren innen (mit mir stimmt etwas nicht)
3. Verständnisoehren innen (was fühle ich, was brauche ich?)
4. Verständnisoehren außen (was fühlst du, was brauchst du?)

Achtung: Es sind *Ohren*. Dies ist eine Selbstklärungstechnik, die dir helfen kann, in die Empathie (drittes und viertes Ohr) zu kommen. Es geht nicht darum, jede dieser vier Varianten der anderen Person gegenüber auszusprechen.

## Lektion 25: Mit 4 Ohren hören

Was kommt dir in den Sinn, wenn du hörst:

*„Du bist sowas von egoistisch! Denkst du vielleicht auch mal an andere?!“*

Schuldohren außen	Du wirfst mir vor, ich würde nur an mich denken? Du spinnst wohl!
Schuldohren innen	Oh, verdammt, ich hab schon wieder nur an mich gedacht!
Verständnisohren innen	Wow, das tut weh, das zu hören. Ich würde gerne mit meiner guten Absicht gesehen werden.
Verständnisohren außen	Hat dich das gerade ziemlich schockiert und möchtest du sicher sein, dass deine Bedürfnisse auch gesehen werden?



## Lektion 25: Mit 4 Ohren hören

Reagiere nacheinander auf diese vier Arten auf den Satz:  
*„Was fällt dir ein, auf dem Gehweg Fahrrad zu fahren?!“*

Schuldohren außen	
Schuldohren innen	
Verständnisohren innen	
Verständnisohren außen	

## Lektion 26: Finde deinen Empathie-Anker

Natürlich ist es sinnvoll,

- eine empathische Sprache zu lernen,
- einen Gefühls- und Bedürfniswortschatz aufzubauen
- und diesen in Alltagssprache flüssig und verbindend verwenden zu können.

Noch wichtiger ist es, die innere Haltung von Akzeptanz und Lieben-Was-Ist immer wieder herstellen und spüren zu können.

Du kannst dir einen Anker wählen, der dich immer wieder, auch in brenzigen Situationen, daran erinnert.

## Lektion 26: Finde deinen Empathie-Anker

Empathie-Anker können individuell ganz unterschiedlich sein. Hier ein paar Ideen.



## Lektion 26: Finde deinen Empathie-Anker

Empathie-Anker können individuell ganz unterschiedlich sein. Hier ein paar Ideen.

Geh raus und lass dich von deinem Empathie-Anker finden.

## Lektion 27: Der Weg der Wünsche

In der „Unendlichen Geschichte“ folgt Bastian dem Weg der Wünsche. Sobald sein drängendster Wunsch erfüllt wurde, taucht in ihm der nächste auf.

Etwas Ähnliches können wir erleben, wenn wir dem Weg der Bedürfnisse folgen.

Beispiel: Ich ärgere mich, wenn ich die Unordnung in der Wohnung sehe.

- Bedürfnis nach Ordnung
  - Bedürfnis nach Entspannung / Leichtigkeit
  - Bedürfnis nach Selbstbestimmung / Freiheit
  - Bedürfnis nach Lebensfreude

Achtung: Auch die ersten Bedürfnisse sind wichtig!

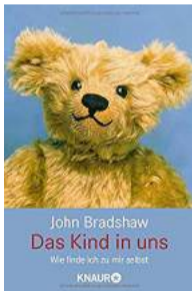
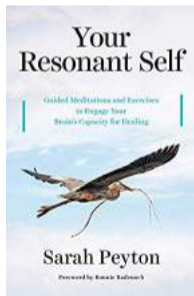
## Lektion 27: Der Weg der Wünsche

### Übung:

1. Finde zu einer von dir gewählten Situation ein Bedürfnis, das dich nicht deutlich entspannt.
2. Stell dir vor, es wäre erfüllt. Spüre, wie es sich in deinem Körper anfühlt, wenn es erfüllt ist.
  - Was würde sich in dir entspannen?
  - Was würde noch möglich werden?
  - Was würdest du dann wollen?
3. Wenn du auf ein neues Bedürfnis gestoßen bist, gehe damit zu 2.

## Lektion 28: Innere Kinder

Tipp: Suche dir Unterstützung für den Kontakt mit deinen Inneren Kindern, z.B. in Seminaren oder empathischer Begleitung. Oder wenigstens durch ein Buch:



## Lektion 28: Innere Kinder

Tipp: Suche dir Unterstützung für den Kontakt mit deinen Inneren Kindern, z.B. in Seminaren oder empathischer Begleitung. Oder wenigstens durch ein Buch:

Die grundsätzliche Idee:

- Manche Anteile von uns stecken in Erfahrungen der Vergangenheit fest.
- Die Amygdala lernt, bedrohliche Situationen zu erkennen, und zwar ohne Zeitstempel. So werden wir auch als Erwachsene mitunter vor Bedrohungen gewarnt, die heutzutage eigentlich längst nicht mehr so bedrohlich sein müssten.
- Wir können lernen, in solchen Situationen unsere Großhirnrinde einzuschalten, um uns daran zu erinnern, dass wir Erwachsene sind und mehr Handlungsmöglichkeiten haben als früher.



## Lektion 28: Innere Kinder

**Erste Hilfe** in einer solchen Situation:

1. Erkenne, dass du dich nicht mehr in einer erwachsenen Energie befindest.
  - Wie alt bin ich gerade?
  - Bin ich in meiner Kraft?
2. Wende dich deinem inneren Kind liebevoll zu.
  - Bist du besorgt? Hast du gerade Angst?
  - Fühlst du dich vielleicht hilflos?
  - Erinnerst dich das an früher?
3. Versichere dir und dem Kind, dass du dich jetzt als erwachsene Person kümmerst, und verbinde dich mit deiner erwachsenen Kraft und Energie.

# Lektion 28: Innere Kinder

## Empathie für das innere Kind

Außerhalb einer solchen Situation:

1. Nimm behutsam Kontakt mit dem inneren Kind auf.
  - Schreibe einen Dialog: z.B. mit der geübten Hand dich selbst und mit der ungeübten das innere Kind.
  - Stell dir vor, dass es anwesend ist, z.B. auf deinem Schoß oder neben dir.
2. Frage dein inneres Kind, was es braucht.
3. Wenn es das möchte, höre ihm empathisch zu.
4. Frage das innere Kind, was es sich von dir wünscht.
  - Falls du Widerstände gegen den Wunsch des inneren Kindes hast, nimm sie ernst. Find ggf. etwas, das du wirklich von Herzen geben möchtest.

## Lektion 29: Empathie in Gegenüber - eigene Widerstände

### Selbstempathie als Vorbereitung

Wenn du denkst: „In *die* Person will ich mich *nicht* einfühlen“, dann hast du einen inneren Widerstand.

Wie alles möchte dieser innere Widerstand dich auf etwas Wertvolles hinweisen. Es ist also hilfreich, ihn zunächst empathisch zu hören. Denn wir können nicht gegen diesen inneren Widerstand wirklich empathisch sein.

Wähle eine Person aus, von der du dir im Moment nicht vorstellen kannst, dich empathisch in sie einzufühlen. Das kann eine dir bekannt Person sein oder auch eine öffentliche Person.

## Lektion 29: Empathie in Gegenüber - eigene Widerstände



1. Beobachte deine Gedanken: Wenn du dir vorstellst, für diese Person Empathie zu haben, was geschieht in dir? Vergegenwärtige dir deine Gedanken. Höre sie, ohne sie zu glauben. Schreibe sie ggf. auf.
2. Fühle, was du fühlst, wenn du das über die anderen Person denkst. Lass die Gefühle wirklich da sein.
3. Wähle einen dieser Gedanken, der eine starken Energie hat. Egal ob es ein Urteil über die andere Person ist oder über dich selbst, kehre das Urteil um und finde dein eigenes Bedürfnis, auf das dieses Urteil dich hinweisen will (siehe Lektion 13).
4. Verbinde dich mit der Schönheit des gefundenen Bedürfnisses und vergegenwärtige dir, in welchen Bereichen deines Lebens es erfüllt ist.

## Lektion 29: Empathie in Gegenüber - eigene Widerstände

Bist du offen dafür, dich empathisch in die andere Person einzufühlen?

*Falls nicht*, wiederhole ggf. den Prozess.

Es ist völlig ok, sich dagegen zu entscheiden, sich einzufühlen.

Wähle dann vielleicht eine andere Person zum Üben.

*Falls* du dafür offen bist, mach weiter mit Lektion 30.

## Lektion 30: Empathie in Gegenüber

Diese Übung ist dafür gedacht, sich in eine andere Person einzufühlen, die nicht anwesend ist. Im Folgenden nenne ich sie „Person A“.

Du kannst die gleichen Fragen auch für echte Gespräche verwenden. Ich empfehle, diesen Prozess einige Male in Übungssituationen zu üben, bevor du damit zu Menschen gehst, die von GFK noch nie gehört haben. Finde die zu dir passenden Formulierungen. Sonst passiert es leicht, dass es so wirkt, als wolltest du sie analysieren. (Mehr dazu in Lektionen 31-40)

*Falls du dich nicht wirklich in die andere Person einfühlen möchtest, geh nochmal zu Lektion 29 oder wähle dir für diese Übung eine andere Person.*

## Lektion 30: Empathie in Gegenüber

**In einem ersten Schritt kannst du das Übungsblatt aus Lektion 10 verwenden.**

Um das noch zu vertiefen, versuche eine der folgenden Möglichkeiten:

- Suche dir eine Person (am besten mit GFK Grundkenntnissen), die in die Rolle der Person A schlüpft, in die du dich einfühlen möchtest. Dabei geht es nicht darum zu schauspielern. Setzt Person A energetisch auf einen leeren Stuhl. Dann setzt sich deine Unterstützung auf den Stuhl und spricht von dort ganz intuitiv. Jetzt kannst du deine empathischen Fragen stellen, die ich gleich noch einmal aufliste.
- Alternativ kannst du dich auch selbst auf diesen Stuhl setzen.
- Oder du schreibst die Fragen und Antworten in unterschiedlichen Farben auf.
- Es gibt auch einen intuitiven, körperbasierten Prozess zur Einfühlung in eine andere Person, den ich in einem anderen Video anleite (Link unten).

# Lektion 30: Empathie in Gegenüber

## Empathische Fragen an die andere Person

Die Fragen folgen den klassischen vier Schritten der GFK.

1. Wie war diese Situation für dich?
2. Wie ging es dir damals? Wie hast du dich gefühlt, als ... ?
  - Warst du [Gefühl]? (z.B.: Warst du frustriert? Besorgt? Ausgelassen? etc.)
3. Was hättest du gebraucht? Was wäre gut gewesen? Was wolltest du mit der Handlung erreichen? Welche Reaktion hast du dir erhofft?
  - Ging es dir um [Bedürfniswort]? (z.B.: Ging es dir darum, mit deinen guten Absichten gesehen zu werden? Wolltest du einfach deine Lebendigkeit spüren? etc.)
4. Wie geht es dir jetzt? Was wäre gut, wenn es jetzt passieren würde?

*Die andere Person kann sprechen, wie sie will. Wenn du ihr empathisch zuhörst, hast du die Aufgabe, ihre Aussagen in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen.*

