

>> Empathie will gelernt sein

Wie Sie hinter Kritik einfühlsam Bedürfnisse hören können

Empathie: Was so einfach klingt, ist oft anspruchsvoller als man meint. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre empathischen Fähigkeiten spielerisch trainieren können.

Starten Sie Ihre ersten Empathie-Versuche dort, wo Sie selbst am wenigsten emotional involviert sind. Beispielsweise bei Fernsehserien. Notieren Sie sich ein paar Dialoge, in denen eine Person eine andere verurteilt oder ein Verhalten wertend kritisiert. Nehmen Sie dann einen davon genauer unter die Lupe:

1. Was konkret sagt die kritisierende Person? Beispiel: «Dir kann man aber auch gar nichts recht machen. Ständig meckerst du an mir herum!»

2. Fragen Sie sich als nächstes:

Welches Verhalten wünscht sich die kritisierende Person stattdessen? Möchte sie vielleicht auch mal



hören, was gut läuft? Oder möchte sie eventuell selber bestimmen, wie und wann sie etwas macht?

3. Finden Sie nun heraus:

Welches Bedürfnis erfüllt sich für die kritisierende Person, wenn sich

das Gegenüber wie gewünscht verhalten würde?

Im ersten Beispiel könnte es Wertschätzung dafür sein, was funktioniert? Im zweiten Beispiel geht es vielleicht um Freiraum oder Autonomie?

Diese Übung hat den Effekt, dass Sie weniger auf die gesprochenen Worte, dafür aber mehr auf die Bedürfnisse achten, die hinter einer Kritik verborgen sind. Im echten Leben könnten Sie in so einer Situation als nächstes empathisch nachhaken: «Brauchst du (Bedürfnis)?» oder «Geht es dir um (Bedürfnis)?»

Machen Sie sich einen Sport daraus, Kritik und Urteile so zu übersetzen. Mit der Zeit können Sie diese Fähigkeit auch dort einsetzen, wo Sie selbst ein Teil des Konflikt-Systems sind.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Caroline von Schulthess

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 10, 08/2014

Anzeige

Seminar-Tipp:

GFK-Vertiefungslehrgang



Machen Sie die Gewaltfreie Kommunikation zu Ihrer eigenen Sprache. In unserem 9-teiligen modular aufgebauten Vertiefungslehrgang lernen und vertiefen Sie die GFK von der Pike auf.

Start des Lehrgangs jeweils im Frühling und im Herbst.

Infos und Anmeldung
unter www.tcco.ch

Anzeige

Auftanken im Alltag

Mit Selbstempathie zu neuer Kraft



NEU!

Das neue Buch
von Vera Heim
und
Gabriele Lindemann

Der praktische
TaschenGuide
für Handtasche
und Aktenkoffer

Ersterscheinung:
August 2013
128 Seiten
8.95 CHF

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.

The Coaching Company | In der Teien 6 | 8700 Küsnacht | Switzerland | Tel +41 (0)44 500 99 00