

Der Empathieprozess

Selbst-Empathie (leise nach innen oder laut nach außen)	Empathie (leise nach innen oder laut nach außen)
1. Realität	1. Realität
<p>„Wenn ich sehe / höre ...“ Klare Beobachtung ohne Bewertung dessen was ich sehe, höre, an was ich denke oder an das ich mich erinnere. Was würde eine Kamera filmen oder hätte sie gefilmt?</p>	<p>„Wenn du siehst / hörst ...“ (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.) Was mein Mitmensch sieht, hört, an was er/sie denkt, an was sie/er sich erinnert als klare Beobachtung ohne Bewertung formuliert.</p>
2. Gefühl	2. Gefühl
<p>„bin ich ...“ Wie ich bin (ein Gefühl statt ein Gedanke) in Beziehung zu dem, was ich beobachte. Vermeide „Ich habe das Gefühl, dass“, darauf folgt meistens ein Gedanke.</p>	<p>„bist du ...“ Wie mein Mitmensch sich fühlt (ein Gefühl statt ein Gedanke) in Beziehung zu dem, was er/sie beobachtet. Vermeide „Du hast das Gefühl, dass“, denn diese Formulierung spiegelt meistens einen Gedanken und nicht ein Gefühl.</p>
3. Bedürfnis	3. Bedürfnis
<p>„weil ich ... brauche / mir ... wichtig ist.“ Was ich brauche (ein universelles Bedürfnis) statt einer Strategie um ein Bedürfnis zu erfüllen.</p>	<p>„weil du ... brauchst / dir ... wichtig ist.“ Was mein Mitmensch braucht (ein universelles Bedürfnis) statt einer Strategie um ein Bedürfnis zu erfüllen.</p>
4. Gefallen	4. Gefallen
<p>„Wärst du bereit, ...?“ („mir zu sagen was du mich hast sagen hören?“ = Bitte um Verbindung, die wichtigste Bitte von allen) „Würdest du bitte ...“ Der Gefallen ist positiv, konkret und jetzt ausführbar. Was möchte ich, dass mein Mitmensch jetzt für mich macht (und nicht was ich nicht möchte).</p>	<p>„Würdest du gern ...?“ (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.) Der Gefallen ist positiv, konkret und jetzt ausführbar. Was möchte mein Mitmensch, dass ich jetzt tun kann (und nicht was er/sie nicht möchte).</p>

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen	Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen
<p>angeregt, ausgeglichen, ausgeruht, befreit, begeistert, bewegt, dankbar, energisch, entspannt, erfreut, erfüllt, erleichtert, erstaunt, fasziniert, fröhlich, geborgen, gelassen, gerührt, heiter, inspiriert, interessiert, kraftvoll, lebendig, motiviert, munter, mutig, offen, optimistisch, ruhig, sicher, sorglos, stolz, wohl, zufrieden</p>	<p>angespannt, ängstlich, beklommen, besorgt, betroffen, beunruhigt, einsam, empört, energielos, erschöpft, frustriert, gehemmt, genervt, gereizt, mutlos, nervös, perplex, pessimistisch, schockiert, skeptisch, traurig, überrascht, ungeduldig, unruhig, unsicher, unwohl, unzufrieden, verärgert, verlegen, verstimmt, verwirrt, widerwillig, wütend</p>

Bedürfnisse
<p>Integrität: Authentizität, Autonomie, Kreativität, Selbstwert, Sinn, Wirksamkeit Verbundenheit: Harmonie, Inspiration, Klarheit, Ordnung, Schönheit, Frieden Interdependenz: Akzeptanz, Aufrichtigkeit, Beitrag, Ehrlichkeit, Einbeziehung, emotionale Sicherheit, Empathie, Frieden, Geborgenheit, Gemeinschaft, Nähe, Respekt, Rücksichtnahme, Unterstützung, Verständnis, Vertrauen, Zugehörigkeit Vergnügen: Entspannung, Freude, Herausforderung, Lachen, Spiel, Wachstum Feiern: Anerkennung, Trauern, Wertschätzung Körperliche Bedürfnisse: Bewegung, Körperkontakt, Luft, Nahrung, Ruhe, Schutz, Sexualität, Unterkunft, Wasser</p>