

# Empathie im täglichen Zusammenleben

Hilfreich für das Thema Empathie ist hier eine ehrliche menschliche Begegnung und wahres Interesse an seinem Gegenüber. Frei übersetzt bedeutet Empathie so viel wie Emotionen, Gedanken, Gefühle und Empfindungen einer Person zu erkennen sowie zu verstehen und sich hineinzusetzen in sein Gegenüber. Empathie bedeutet auch seinem Gegenüber zugewandt zu sein und Menschlichkeit zu zeigen.

Dazu gehört auch das Interesse am Motiv meines Gegenübers, warum sich ein Mensch so verhält, dieses kann hilfreich sein, um den Anderen besser zu verstehen. Klappt dieses, so kann ich zum Beispiel aktiv auch Hilfe anbieten, ohne mich aufzudrängen. Bei uns Menschen ist unser tägliches Verhalten oftmals zu 90 % emotional und zu 10 % sachlicher Natur. Berücksichtige ich dieses, kann ich mit bestimmten Situationen meines Gegenübers besser umgehen. Kommunikative Stärken können hier sehr gut von meinem Gegenüber wahrgenommen werden.

Die Empfindungen einer Person können durch das aktive Zuhören gestaltet werden, wenn ich immer nur unterbreche, dem Anderen ins Wort falle, ist dieses nicht nur sehr unhöflich, sondern zeugt auch von Desinteresse. Auch bestimmte Fragetechniken öffnen oftmals mein Gegenüber zum Dialog mit einer Person. Körpersprache sollte man innerhalb der Kommunikation nicht isoliert sondern situationsabhängig betrachten. Interaktion innerhalb der Kommunikation geschieht zwischen zwei oder mehreren Personen. Hier gilt es, keine Monologe sondern Dialoge zu verwenden.

Auch ist es wichtig, gehörte Botschaften nicht sofort zu kommentieren, sondern erst einmal abzuwarten. Meine Körpersprache ist grundsätzlich zu meinem Gegenüber ausgerichtet, wirkt dieses zu massiv, so kann ich kurz meinen Blick nach rechts oder links wenden, ohne dabei meinen Kopf abzuwenden. Auch Gestik und Mimik kann ich aktiv einsetzen. Menschen neigen dazu, zuerst nonverbal zu zeigen, welche verbalen Aussagen danach zu erwarten sind. Die Individualität eines Menschen ist gerade auch im Bereich der so genannten Distanzzone zu beachten. Der Eine braucht mehr Abstand als der Andere. Hier hilft Sensibilität zu meinem Gegenüber.

Allen Lesern wünsche ich ein fröhliches sowie friedvolles Weihnachten und alles Liebe und Gute im Neuen Jahr.

Stephan Böttger  
Beratung, Training, Coaching  
Braunschweig



**STEPHAN BÖTTGER**

BERATUNG · TRAINING · COACHING

SAARBRÜCKENER STR. 222 TEL./FAX: 0531-505094  
38116 BRAUNSCHWEIG MOBIL: 0170-5518938

INFO@SB-COACH.DE / WWW.SB-COACH.DE

12/2014