



EMPATHIE ZU DEINER STÄRKE ENTWICKELN



DEIN ZIELZUSTAND NACH 6 WOCHEN

FALL A

Du hast Empathie zu einer Stärke entwickelt, die Dich unterstützt anstatt Dich zu bremsen.

- sich abgrenzen können und konsequent «Nein» sagen
- Kritik von anderen nicht mehr so persönlich nehmen, dass man wochenlang darunter leidet
- selbst klare Kritikgespräche führen
- den eigenen Perfektionismus in den Griff bekommen

FALL B

Du lebst empathischer und kannst Dich deutlich besser in Dich (Selbstmitgefühl) und andere hineinversetzen.

- einen «Draht» zu seinem Team bekommen
- Menschen in ihren Herzen erreichen, so dass sie motiviert mitziehen
- durch Perspektivenübernahme einen entscheidenden Vorteil in Verhandlungen gewinnen
- die eigene Lebensqualität durch Empathie massiv steigern

WOCHEN 6

Du kannst eine magische Stimmung erzeugen.

METHODEN

- Flow-Feeling
- der innere Dialog
- Meistertipps, Q & A
- Zusammenfassung, Ausblick

WOCHEN 5

Du nutzt Dein «Bauchgefühl» als Informationsquelle.

METHODEN

- Intuition und «der richtige Riecher»
- Zeitgefühl
- spontan sein & Improvisation
- Musik als Zugang zu den eigenen Emotionen
- Fantasiereisen

WOCHEN 4

Du schaffst die optimale Distanz zwischen Dir und anderen.

METHODEN

- Rollenspiele
- Umgang mit Unsicherheit
- Handlungspläne

WOCHEN 3

Du lernst Dich und andere zu «lesen».

METHODEN

- Körperwahrnehmung
- Mimik, Gestik, Körpersprache
- Achtsamkeit trainieren & Meditation

WOCHEN 2

Du nimmst Kontakt zu Deinem inneren Selbst auf, lernst Dich neu kennen und freundest Dich mit Dir an.

METHODEN

- Selbstbild
- Erfolgsjournal
- Emotionstagebuch

WOCHEN 1

Du weißt, wie stark Deine Empathie ausgeprägt ist und was die Gefahren von zu viel oder zu wenig Empathie sind. Du bist offen, Dich auf eine Reise zu Deinen Emotionen zu begeben und von anderen zu lernen.

METHODEN

- Eingangstest: Wie empathisch bin ich?
- Auswertung des Tests
- Gefahren, Risiken, Nebenwirkungen von Empathie
- Videobotschaft an Dein zukünftiges Ich

DEINE AUSGANGSSITUATION

FALL A

Du hast «zu viel» Empathie

Ob Du zu dieser Gruppe gehörst, merkst Du daran:

- Du machst Dir generell zu viele Sorgen
- Du nimmst Probleme aus dem Job mit nach Hause und kannst nicht abschalten
- Du leidest stark mit, wenn jemand anderes leidet
- Du hast große Schwierigkeiten damit, Kritikgespräche zu führen
- Du drückst Dich vor unangenehmen Situationen, z. B. einem Mitarbeiter zu kündigen

FALL B

Du hast zu WENIG Empathie

Ob Du zu dieser Gruppe gehörst, merkst Du daran:

- Du hast «den Draht» zu Deinem Team verloren
- Du verstehst Kundenwünsche nicht und kannst daher selten die richtigen Angebote machen
- Deine Gesprächspartner vertrauen Dir nicht und fühlen sich von Dir oft nicht verstanden
- Es gibt immer wieder Konflikte in Deinem Umfeld, Dir ist aber nie klar, worum es eigentlich geht
- Du kannst Menschen nicht für eine Idee begeistern, Du erreichst sie nicht in ihren Herzen
- Du verstehst Deine eigenen Emotionen nicht, Deine Lebensqualität ist nur «funktionieren» statt «leben»
- Du spürst eine gewisse «Leere», es fehlt die Leidenschaft

DEINE REISE ZU DEINEM NEUEM ICH