

Anne Heintze
und Harald Heintze

DIE GABE DER EMPATHEN



Wie du dein Mitgefühl steuerst
und dich und andere stärkst

Anne Heintze
und Harald Heintze

DIE GABE DER EMPATHEN

Anne Heintze
und Harald Heintze

DIE GABE DER EMPATHEN

Wie du dein Mitgefühl steuerst
und dich und andere stärkst

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

2. Auflage 2021

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anna Cavellius, München

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: iStock/Baksiabat; shutterstock/Angie Makes, Daria Rosen, IQ Advertising, Tatiana Popova

Satz: Carsten Klein, Torgau

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-917-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-198-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-199-9

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Wenn Gefühle manchmal zu viel werden	7
Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?	13
Wer nicht fühlt, kann auch nicht mitfühlen	16
Test: Wie empathisch bin ich?	21
Test: Ist mein Gegenüber ein Empath?	35
Was ist Empathie und was zeichnet einen Empathen aus? ...	37
Die Arten der Empathie	38
Wesenszüge eines Empathen	42
Mitfühlen statt mitleiden	47
Deine Gefühle, deine Gedanken und dein Gehirn	53
Dein Denken bestimmt deine Gefühle	54
Die Intelligenzformen der Empathie	62
Was ist Wahrnehmung?	67
Der Vorgang des Wahrnehmens	74
Hochsensibilität, Hochsensitivität und Empathie	79
Was ist Hochsensitivität?	80
Die Ursprünge von Hochsensibilität und Hochsensitivität	84
Außergewöhnliche Wahrnehmungen bei Hochempathie	91
Die Herausforderungen für Empathen	95
Was macht einen gelösten Empathen aus?	96
Sind Frauen empathischer als Männer?	101
Fehler und Schwächen empathischer Menschen	106

Hochsensitivität, Empathie und Narzissmus	112
Die Gefahr der Opferhaltung	117
Gefühlsblindheit in der Welt des Empathen	122
Wie du empathische Reife erlangst	129
Schenke dir selbst Beachtung	130
Aus der Fürsorge in die Selbstfürsorge	136
Schaffe dir deine eigene Wirklichkeit	144
Das Empathen-Training	149
Gefühle kann man steuern	150
Erkenne deine eigenen Bedürfnisse	160
Deine Sinnesschulung für einen neuen Blick auf die Welt	166
Achte auf deine virtuelle Psychohygiene	169
Eliminiere Energievampire aus deinem Leben	176
Wie Mitgefühl die Liebe stärkt	182
Empathie und Mitgefühl im Beruf	188
Die Kunst des Loslassens	196
Verlerne deine Hilflosigkeit	203
Nutze die Weisheit deines Körpers	209
Gestatte dir starke Emotionen	213
Werde ein Meister der Kommunikation	217
Meditation: Wie geht das und was nützt es dir?	223
Ausblick	229
Die Welt braucht dich. Empathen können so viel Gutes tun	230
Heutige Herausforderungen für Empathen	230
Die Autoren	235
Zum Weiterlesen	237

»Treffen sich zwei Empathen.

Sagt der eine zum anderen:

›Dir geht es gut,

und wie geht es mir?«

WENN GEFÜHLE
MANCHMAL ZU VIEL
WERDEN ...

Kennst du das? Wunderbar kannst du dich in andere Menschen hineinversetzen. Du spürst, wie es ihnen geht, nimmst glasklar ihre Gefühle wahr. Aber die deinen kommen meist zu kurz. Dich selbst vergisst du oft, du achtest deine Bedürfnisse zu wenig. Du kannst dich schwer abgrenzen, hast vielleicht zu oft genickt?

Gut, dann darfst du jetzt erkennen, dass du viel dafür tun kannst, um deine Empathie als Gabe zu erleben. Denn es ist wunderbar und ein echtes Geschenk, ein Empath zu sein. Das wirst du schnell erkennen, wenn du weißt, wie du deine Gabe harmonisch und gesund leben kannst. Du wirst sehen, dass du nicht Opfer deiner Wahrnehmungen bist, sondern dass du sie aktiv lenken und gestalten kannst.

Werden dir deine Gefühle manchmal zu viel? Dann geht es dir genauso wie unzähligen hochsensitiven Menschen, die wir in den vergangenen Jahrzehnten als Therapeuten, Coaches und spirituelle Lehrer begleitet haben. Hier blicken wir gemeinsam auf 50 Jahre Erfahrung zurück, waren in eigenen Praxen tätig, in Seminarzentren, Ashrams und spirituellen Lebensgemeinschaften. Wir haben mit seelisch gesunden Menschen gearbeitet und mit psychisch schwer erkrankten, haben selbst heftige emotionale Krisen durchlitten und haben sie in unserem persönlichen Umfeld miterlebt. Immer ging es um Gefühle. Meist ging es um ein ZUVIEL davon.

Ganz gleich, ob es dabei um die eigene Lebensaufgabe geht oder um einen blinden Fleck im Liebesleben oder um den erwünschten beruflichen Erfolg oder darum, dass man seine tiefste spirituelle Natur vollständig realisieren möchte, alles hat etwas mit dem Gefühlsleben zu tun. Es kann einen mit tiefer Zufriedenheit erfüllen oder ein schmerzhafter Stolperstein sein.

Seit vielen Jahren widmen wir uns Menschen, die mit einer Hochbegabung ihrer Sinne gesegnet sind: Sie sind entweder auf der Ebene der fünf körperlichen Sinne besonders wahrnehmungstark (Hochsensibilität) oder verfügen über eine extrem ausgeprägte Wahrnehmung über diese fünf Sinne hinaus. Diese sind dann hellfühliger (Hochsensitivität). Hochsensible und hochsensitive Menschen gibt es in Deutschland circa acht Millionen. Etwa jeder zehnte Deutsche ist ein Empath. Viele von ihnen sind sogar sogenannte Hochempathen und nehmen intensiv die Gefühle anderer Lebewesen wahr, teilweise sogar über große räumliche Distanzen hinweg. Im Unterschied zu »normal« mitfühlenden Zeitgenossen können Empathen dieses Mitschwingen nie ganz abschalten. Sie laufen sozusagen mit einem großen Gefühlstrichter herum und alles strömt ungefiltert in sie hinein – solange sie noch nicht gelernt haben, mit dieser Gabe umzugehen.

Empathen leiden übrigens nicht nur darunter, dass sie zu viele negative Emotionen mitempfunden, nein, sogar angenehme und schöne Gefühle können sie manchmal an die Grenze des Erträglichen führen. Viel fühlen ist immer anstrengend. Viel fühlen und sortieren müssen, was die eigenen Gefühle sind und was die der anderen, ebenso.

Viel fühlen und ins Mitleiden hineinzurutschen kann das Leben zu einem täglichen Kampf machen. Wenn wir als Eltern mitleiden, wenn es unseren Kindern schlecht geht, wenn wir als Liebespartner mitempfunden, wie der andere trauert, dann kann das eine echte Herausforderung sein.

Aber das ist noch nicht alles. Empathen und Hochempathen nehmen Befindlichkeiten von ihnen nahestehenden Menschen

oftmals noch vor diesen wahr. Häufig spüren sie sogar in die Vergangenheit anderer hinein, bis in deren frühere Leben oder heute wirksame Einflüsse wie zum Beispiel traumatische Erfahrungen.

Ein sehr wichtiger Schlüssel zum Meistern dieser persönlichen Empathie-Gabe ist das Loslassen von emotionaler Anhaftung, denn diese ist es, die uns leiden lässt. Den meisten Empathen geht es nicht gut, weil sie ihre persönliche emotionale Anbindung an Gefühlswahrnehmungen nicht loslassen können. Dadurch kann eine Kette von Gefühlen entstehen, die nicht mehr an ihren eigentlichen Ursprung zurückverfolgt werden kann.

So mag ein Erst- oder Primärgefühl zum Beispiel Traurigkeit sein, doch dann kommt ein weiteres hinzu. Vielleicht ist man wütend darüber, dass man schon wieder traurig ist, und daran knüpft sich Verzweiflung, weil man sich ohnmächtig fühlt im Umgang mit den vielen Gefühlen.

Dabei sind es aber immer wir selbst, die diese Kettenreaktion hervorbringen und wir uns in ihr verstricken. Oft können wir dann nicht mehr unterscheiden zwischen Primärgefühl und den folgenden Sekundärgefühlen. In diesem Cocktail aus verschiedenen Zuständen baden wir, und manchmal drohen wir darin zu ertrinken. Dabei hält man diesen »Cocktailzustand« für wahr und kommt gar nicht auf die Idee, dass es auch anders sein könnte.

Gelingt es uns aber in einer solchen Situation, zu sehen, dass wir den Zustand selbst erzeugen, können wir augenblicklich damit aufhören, darin »um unser Leben zu schwimmen«. Wir können loslassen.

Loslassen bedeutet nun nicht, dass wir nichts mehr fühlen. Es heißt nur, dass wir uns nicht mehr im Gefühl verstricken. Das heißt, wir können wahrnehmen, wie Dinge passieren, und erkennen, was nicht wir sind und was nicht unser eigenes Gefühl ist. Dann können wir auch entscheiden, wann es angemessen ist, wie zu handeln und wann nicht.

Wie du gesund und angemessen fühlen kannst, deine intensiven Gefühle steuern lernen kannst, mehr Selbstfürsorge entwickelst und wie du deine Empathie sinnvoll einsetzen kannst, davon handelt dieses Buch. Sei ein glücklicher Empath!

*»Gefühl schafft Fülle,
lässt keine Lücken im Erleben.
Eingehüllt, eingebettet, getragen.
Gefühl, das Ergebnis des Augenblicks.
Der Augenblick bleibt
ungehört, ungeschmeckt, ungesehen,
unverstanden, ungeteilt, erfahrbar als Gefühl.«*

WAS SIND
GEFÜHLE, EMOTIONEN,
EMPFINDUNGEN UND
EMPATHIE?

Da diese Begriffe sehr ähnlich sind und sie unterschiedlich verstanden werden können, ist es uns wichtig, dass wir das Gleiche meinen, wenn wir sie verwenden. In diesem Buch unterscheiden wir die Begriffe wie folgt:

- Gefühl ist dein momentaner Gemütszustand.
- Emotion ist ein aus der Bewertung eines Gefühls neu entstandenes Gefühl.
- Empfindung ist die Erfahrung auf der Körperebene.
- Mitgefühl ist Empathie und bezeichnet die Fähigkeit, Emotionen und Gefühle anderer Personen zu erkennen, und die Fähigkeit zu einer angemessenen Reaktion.
- Selbstempathie ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen und Gefühle wahrzunehmen und angemessen damit umzugehen.

Ein Gefühl ist die angeborene Fähigkeit, einen Gemütszustand unmittelbar wahrzunehmen über das, was über die Sinnesorgane an Impulsen und Empfindungen in das Bewusstsein hineintritt. Wir fühlen von Anfang an, ob wir etwas mögen oder nicht.

Schon als Neugeborenes empfinden wir vom ersten Atemzug an und denken uns nicht aus, ob wir etwas besonders gern haben oder nicht. Wir fühlen Hunger, Wärme, Kälte, Schmerz, Verlassenheit, Geborgenheit, Zufriedenheit und so weiter. Diese Gefühle sind bei allen Menschen sehr ähnlich. Niemand mag Hunger oder Schmerz, jeder liebt Geborgenheit oder Zufriedenheit. Das wird unser Leben lang so bleiben. Dieses Fühlvermögen ist die Voraussetzung dafür, dass eine Verständigung zwischen Menschen möglich ist, denn auf dieser Ebene sprechen wir alle die gleiche Sprache.

Emotionen hingegen sind Produkte unseres Fühlens, die durch geistige Vorgänge – also durch Gedanken, Erwartungen, Einstellungen, Vorstellungen und Wünsche – verursacht werden. Sie unterliegen damit einer gewissen Relativität. Alle entspringen unserer Persönlichkeit, unserer Vergangenheit und Geschichte. Sie sind sozusagen »hausgemacht« in Bezug auf das Wahre (nicht Hausgemachte), können falsch sein oder Täuschungen unterliegen. In solch einem Fall sind die durch sie ausgelösten Gefühle ebenfalls nicht richtig und dem eigentlichen Sachverhalt nicht angemessen.

Typisch dafür ist zum Beispiel die Angst vor Spinnen. Sie entspringt der eigenen Geschichte, auch wenn dies nicht bewusst ist, hat aber keinen »Wahrheitsgehalt«, da eine Spinne keinerlei tatsächliche Gefahr bedeutet. Die vermeintliche Gefahr ist also ein reines Produkt unserer geistigen Vorgänge.

Wir sehen, dass Gefühle und Emotionen kaum unterscheiden, ob wir etwas tatsächlich erleben oder uns nur vorstellen. Wir erleben eine reale Angst, egal, ob sie durch einen zähnefletschenden Tiger vor uns tatsächlich begründet ist oder ob wir nur denken, dass eine Spinne eine Gefahr bedeutet. Dabei kann schon der Gedanke an das Insekt zu entsprechenden Reaktionen führen.

Was hier auch sichtbar wird, ist die verheerende Wirkung von (unwirklichen) Gedanken, welche Ängste, Zwänge und Depressionen – die häufigsten psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft –, hervorrufen. Gleichzeitig liegt aber auch genau hierin die Möglichkeit, ein unerwünschtes Verhalten zu beeinflussen und zu verändern.

Wer nicht fühlt, kann auch nicht mitfühlen

Jeder kennt die Frage: »Wie fühlst du dich?«, genauso wie die entsprechende Antwort darauf: »Gut.«

Doch was bedeutet das? »Gut« ist kein Gefühl, es ist eine Wertung. Wie fühlt sich *gut* an? Für dich – denn für einen anderen mag »*gut*« etwas ganz anderes bedeuten. Auch »Ich fühle nichts« oder »Mir geht es schlecht« sind Aussagen, die du wahrscheinlich kennst, sei es von dir selber oder von anderen. Doch die Welt der Gefühle ist sehr viel komplexer, als dass man sie mit Attributen wie *gut*, *schlecht* oder *nichts* abtun könnte.

Nichts zu fühlen ist noch dazu gar nicht möglich, auch wenn es uns manchmal so vorkommt. Jedoch können wir uns sehr wohl von Gefühlen abschneiden, trennen und distanzieren, weil wir sie nicht spüren wollen. »Ich spüre nichts« bedeutet genauer gesagt »Ich *will* oder *kann* gerade nichts spüren«, und das hat in der Regel auch seine guten Gründe. Sich *gut* oder *schlecht* zu fühlen bedeutet eigentlich, nicht *gewillt* oder *fähig* zu sein, seine Gefühle zu differenzieren.

Differenzieren zu können ist aber sehr wichtig, denn indem wir Gefühle unterscheiden können, sind wir auch fähig, sie zu benennen und auszudrücken. Außer Primärgefühlen wie Angst, Wut, Trauer gibt es noch eine Vielzahl von anderen. Auf der Liste auf den nächsten Seiten findest du eine große Auswahl von positiven und negativen Gefühlen. Sie kann dir dabei helfen, diese differenzierter zu benennen.

Du kannst die Liste der Gefühle jederzeit nutzen. Wann immer dir danach ist, spüre mit ihrer Hilfe in dich hinein und versuche zu benennen, wie du dich gerade fühlst. So kannst du jetzt schon damit beginnen, deine Fühlgenauigkeit zu erhöhen.

Eine Liste (fast) aller Gefühle

Positive Gefühle

- angeregt
- aufgedreht
- aufgereggt
- ausgeglichen
- ausgelassen
- beeindruckt
- beflügelt
- befreit
- befriedigt
- begeistert
- begierig
- behaglich
- belebt
- belustigt
- berauscht
- beruhigt
- berührt
- beschwingt
- beseelt
- bewegt
- bezaubert
- dankbar
- eifrig
- energiegeladen
- energisch
- engagiert
- enthusiastisch
- entlastet
- entschlossen
- entspannt
- entzückt
- erfreut
- erfrischt
- erfüllt
- ergriffen
- erheitert
- erleichtert
- erleuchtet
- ermuntert
- ermutigt
- erregt
- erstaunt
- erwartungsvoll
- fasziniert
- feinsinnig
- frei
- freudestrahlend
- friedlich
- froh
- fröhlich
- gebannt
- geborgen
- geduldig
- gefasst
- gefesselt
- gelassen
- gemütlich
- gerührt
- geschützt
- gespannt
- glücklich
- glücklichselig
- gütig
- heiter
- herzlich
- hingerissen
- hocheifrig
- hoffnungsvoll
- inspiriert
- interessiert
- klar
- kraftvoll
- lebendig
- lebhaft
- leicht
- liebevoll
- locker
- lustig

Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?

- lustvoll
- motiviert
- munter
- mutig
- offen
- optimistisch
- respektvoll
- ruhig
- satt
- schwungvoll
- selbstsicher
- selig
- sensibel
- sicher
- sorgenfrei
- sorglos
- still
- stolz
- tapfer
- tatkräftig
- überglücklich
- übermütig
- überrascht
- überschäumend
- überschwänglich
- überwältigt
- unbekümmert
- unbeschwert
- unerschütterlich
- verblüfft
- vergnügt
- verliebt
- verspielt
- vertrauensvoll
- verwundert
- verzaubert
- verzückt
- voller Vorfreude
- wach
- warmherzig
- wissbegierig
- wohl
- zärtlich
- zufrieden
- zugeneigt
- zugewandt
- zutraulich
- zuversichtlich

Negative Gefühle

- arrogant
- abgespannt
- aggressiv
- alarmiert
- angeekelt
- angespannt
- ängstlich
- angstschlotternd
- antriebslos
- ärgerlich
- argwöhnisch
- aufgebracht
- ausgelaugt
- bänglich
- bedrängt
- bedrückt
- befangen
- beklommen
- bekümmert
- belastet
- beleidigt
- beschämt
- besorgt
- bestürzt
- betroffen
- betrübt
- beunruhigt
- bitter
- blockiert
- brummig
- depressiv
- deprimiert
- distanziert
- dumpf
- durcheinander
- eifersüchtig
- einsam
- ekelerfüllt
- empfindlich
- empört
- entmutigt
- entrüstet
- entsetzt
- enttäuscht
- ermüdet
- ernüchtert
- erregt
- erschlagen
- erschöpft
- erschrocken
- feindselig

Negative Gefühle

- frustriert
- furchtsam
- gehässig
- gehemmt
- geladen
- gelangweilt
- gequält
- gereizt
- gestört
- gleichgültig
- hasserfüllt
- hilflos
- irritiert
- jämmerlich
- kalt
- leer
- lustlos
- misstrauisch
- mürrisch
- mutlos
- neidisch
- nervös
- niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch
- pedantisch
- peinlich
- perplex
- pessimistisch
- ratlos
- ruhelos
- sauer
- scheu
- schläfrig
- schlapp
- schockiert
- schwermütig
- schwunglos
- skeptisch
- sorgenvoll
- strapaziert
- streitlustig
- teilnahmslos
- traurig
- überdrüssig
- überfordert
- überlastet
- unbehaglich
- unbeteiligt
- ungeduldig
- ungehalten
- unglücklich
- unklar
- unruhig
- unschlüssig
- unsicher
- unwohl
- unzufrieden
- verängstigt
- verärgert
- verbittert
- verlegen
- verletzbar
- verletzt
- verloren
- verrückt
- verschlossen
- verschreckt
- verspannt
- verstimmt
- verstört
- verunsichert
- verwirrt
- verzagt
- verzweifelt
- vorwurfsvoll
- weinerlich
- widerwillig
- wütend
- zappelig
- zerknirscht
- zermürbt
- zerrissen
- zitterig
- zögerlich
- zornig
- zynisch

Uneindeutige oder neutrale Gefühle

- albern
- ambivalent
- aufgewühlt
- entschieden
- fürsorglich
- gelöst

- gespannt
- intellektuell
- melancholisch
- nachdenklich
- neugierig
- überzeugt
- wollüstig
- zweifelnd

Ist diese Vielzahl an möglichen Gefühlen nicht überwältigend?! Jetzt ist es vielleicht noch verständlicher, warum eine Aussage wie »Ich fühle mich gut« einfach zu wenig ist und fast nichts über einen Gemütszustand aussagt.

Es geht bei der Einordnung seiner Gefühle aber nicht darum, mehr zu fühlen, denn vor allem Empathen und Hochempathen wünschen sich oft sogar, weniger zu empfinden. Nein, es geht allein darum, seine Gefühle besser zu differenzieren und einen wohlwollenden, heilsamen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Wie wir lernen können, unsere Gefühle zu differenzieren

Bevor wir wirklich mitfühlen können, müssen wir überhaupt erst fähig sein, unsere Gefühle zu benennen. Das setzt wiederum das Erkennen der eigenen Bedürfnisse voraus, denn diese rufen Gefühle erst hervor. Ihre Wahrnehmung geschieht über die Sinne. Sie erfassen die Welt im Außen, was uns als Auslöser dient, um zu erkennen, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

Über das Fühlen gelangen wir zum Mitfühlen, von dort zur Empathie, dem Mitgefühl und der Fähigkeit des Mitfühlens. Nur wenn wir überhaupt fühlen können, kann Empathie entstehen. Diese steht auf der letzten Stufe und baut auf den darunterliegenden auf. In den folgenden Kapiteln werden wir uns mit ihnen auseinandersetzen.

Test: Wie empathisch bin ich?

Es wird davon ausgegangen, dass etwa zehn Prozent aller Menschen über die Begabung des Mitgefühls und Einfühlens verfügen und somit Empathen sind. Davon sind zwei Prozent sogenannte Hochempathen mit besonders stark ausgeprägtem Einfühlungsvermögen bis hin zu übersinnlichen Wahrnehmungen. Jeder Mensch hat empathische Fähigkeiten (sofern er nicht gefühlblind ist), die jedoch bei vielen durch unsere westlich lebensferne Gesellschaft verschüttet sind. Jeder Mensch kann jedoch seine empathischen Fähigkeiten durch Techniken, Bewusstsein und eine angemessene Lebensweise steigern und veredeln.

Empathie gibt es also in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Mache daher am besten den folgenden kurzen Selbsttest. Er verschafft dir einen ersten Eindruck davon, wie stark deine Empathie ausgeprägt ist. Wir werden dir in diesem Buch viele Möglichkeiten vorstellen, wie du dein Mitgefühl für dich gesund steuern kannst. Du wirst lernen, wie du als Empath in Harmonie mit deiner ausgeprägten Wahrnehmung im Leben stehen und sie zum Wohl deiner Umgebung einsetzen kannst.

Zuvor ist eine kurze Bestandsaufnahme sicher hilfreich. Hierfür haben wir einige Aussagen gesammelt. Notiere jeweils, wie sehr sie auf dich zutreffen.

Die Zahlen bedeuten:

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu
- 1 trifft teilweise oder selten zu

Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?

- 2 ist oft zutreffend
- 3 ist besonders ausgeprägt
- 4 trifft außerordentlich stark zu

Wie zutreffend beschreiben die nachfolgenden Aussagen dein normales und für dich typisches Verhalten? Denke nicht lange über deine Antworten nach. Sei in deiner Einschätzung ganz spontan und vertraue auf deine Intuition. Kreuze pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an. Am Ende zählst du die Punkte zusammen.

	0	1	2	3	4
1. Wenn ich einen sehr emotionalen Film sehe, ist das »ansteckend« für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In einer Notfallsituation neige ich dazu, eher panisch zu reagieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bevor ich jemanden kritisiere, frage ich mich, wie ich in seiner Situation fühlen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn jemand hartnäckig argumentiert, frage ich mich, welche versteckten Absichten er hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich mache mir viele Gedanken darüber, wie andere über mich reden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Test: Wie empathisch bin ich?

6. Auch bei Menschen, die ich nicht mag, empfinde ich Mitleid, wenn sie unfair behandelt werden.
7. Wenn ich einen Roman lese, frage ich mich oft, wie ich selbst fühlen und handeln würde.
8. Bei einem Streit versuche ich, alle Seiten zu verstehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.
9. Ich stelle mir gerne fiktive Situationen vor und überlege, wie ich mich verhalten würde.
10. Wenn ich sehe, wie jemand angegriffen oder gedemütigt wird, reagiere ich sehr emotional.
11. Ich verstehe auch das, was nur zwischen den Zeilen gesagt wird.
12. Stimmungen im Raum oder die Qualität eines Betriebsklimas nehme ich schnell wahr.
13. Wenn die Chance besteht, versuche ich, anderen immer zu helfen.
14. Ich versuche, es anderen so gut es geht recht zu machen.