



## Übung 5: Die empathische Reaktion von der nicht-empathischen Reaktion unterscheiden

In der folgenden Übung können Sie selbst einmal überprüfen, ob empathisch kommuniziert wird oder nicht: Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, in denen Person B Ihrer Meinung nach empathisch auf die Aussage von Person A reagiert.

1. Person A: Wie konnte ich nur so was Dummes tun?  
Person B: Niemand ist perfekt; Sie sind einfach zu streng mit sich.
2. Person A: Also, wenn Sie mich fragen: Wir sollten die ganzen Asylanter dahin zurückschicken, wo sie hergekommen sind.  
Person B: Glauben Sie wirklich, das würde etwas ändern?
3. Person A: Du bist nicht der liebe Gott!  
Person B: Bist du frustriert, weil du möchtest, dass gesehen wird, dass man die ganze Angelegenheit auch anders interpretieren kann?
4. Person A: Ich glaube, du hältst meine Arbeit für selbstverständlich. Ich möchte mal sehen, wie du ohne mich zurechtkommen würdest.  
Person B: Das stimmt nicht! Ich halte deine Arbeit nicht für selbstverständlich.
5. Person A: Wie konntest du so etwas zu mir sagen?  
Person B: Bist du verletzt, weil ich das gesagt habe?

6. Person A: Ich ärgere mich über meinen Mann. Er ist nie da, wenn ich ihn brauche.  
Person B: Du meinst, dass er öfter da sein sollte, als er da ist?
7. Person A: Es eckelt mich an, dass ich so zugenommen habe.  
Person B: Vielleicht hilft dir Jogging?
8. Person A: Die Vorbereitungen für die Hochzeit meiner Tochter nehmen mich so in Anspruch, dass ich ganz fertig bin. Die Familie ihres Verlobten tut gar nichts. Sie ändern nur jeden Tag ihre Meinung darüber, wie die Hochzeit ablaufen soll.  
Person B: Sie werden ganz nervös, wenn Sie daran denken, wie Sie alles arrangieren sollen, und brauchen Rücksichtnahme und Unterstützung?
9. Person A: Wenn mich meine Verwandten ohne rechtzeitige Ankündigung besuchen, fühle ich mich überrannt. Es erinnert mich daran, wie meine Eltern meine Bedürfnisse immer ignoriert und für mich geplant haben.  
Person B: Ich weiß, wie du dich fühlst. Mir ist es auch schon so gegangen.
10. Person A: Ihre Leistung enttäuscht mich. Ich hätte es gerne gesehen, dass sich die Produktion in Ihrer Abteilung letzten Monat verdoppelt.  
Person B: Ich verstehe, dass Sie enttäuscht sind, aber wir hatten viele Ausfälle wegen Krankheit.

### Hier sind meine Antworten zu Übung 5:

1. Diese Aussage halte ich nicht für empathisch, weil Person B eher beschwichtigt, als auf die Worte von Person B empathisch zu reagieren.
2. In diesem Beispiel versucht Person B meiner Meinung nach Person A zu belehren, statt empathisch zu reagieren.
3. Wenn Sie diese Aussage angekreuzt haben, stimmen wir überein. Nach meinem Verständnis reagiert Person B empathisch auf die Aussage von Person A.
4. Meiner Meinung nach widerspricht und verteidigt sich Person B, statt empathisch auf das zu reagieren, was in Person A vorgeht.
5. Hier finde ich, dass Person B die Verantwortung für die Gefühle von Person A übernimmt, statt empathisch darauf einzugehen, was Person A bewegt. Person B hätte z.B. sagen können: „Bist du verletzt, weil dir wichtig ist, dass mit deinen Bitten respektvoll umgegangen wird?“
6. Wenn Sie diese Aussage angekreuzt haben, stimmen wir teilweise überein. Nach meinem Verständnis greift Person B die Gedanken von Person A auf. Gleichzeitig meine ich, dass wir in einen intensiveren Kontakt miteinander