

Übung Empathie

Kurzbeschreibung

Erfahre mehr über dein Gegenüber und dich selbst und trainiere aktiv deine Empathie-Fähigkeit.

Material

Auf dem Tisch liegen verschiedene Fotokarten auf.



Ablauf

Schritt 1: Paarbildung

- Suche dir ein Gegenüber, das du gerne noch besser kennenlernen möchtest

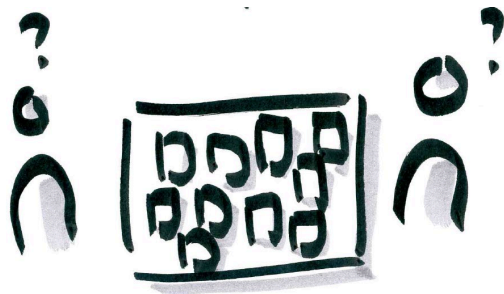
Schritt 2: Karten aussuchen

- Suche drei Bilder, die symbolisch für dich stehen (z.B. Brücke, weil du ein guter Brückenbauer bist, oder Buch, weil du dir gerne neues Wissen aneignest und es ändern zur Verfügung stellst).
- Suche drei Bilder, die symbolisch für deinen Partner stehen

Schritt 3: Austausch

- „Das bist du.“:
 - A beginnt und präsentiert B die Karten, die er/sie für B ausgesucht hat (ohne Begründung)
 - B interpretiert und sagt, wieso die Bilder symbolisch für sie/ihn stehen.
 - A gibt seinen Begründung für die Auswahl bekannt.
 - Rollenwechsel: B präsentiert Karten für A. A interpretiert. B begründet die Auswahl.
- „Das bin ich.“:
 - A beginnt und präsentiert B die Karten, die er/sie für sich ausgesucht hat (ohne Begründung)
 - B interpretiert und sagt, wieso die Bilder symbolisch für A stehen.
 - A gibt seinen Begründung für die Auswahl bekannt.
 - Rollenwechsel: B präsentiert Karten für sich selber. A interpretiert. B begründet die Auswahl.

Übung Empathie: Informationen für die Übungsleitung



Kurzbeschreibung

Erfahre mehr über dein Gegenüber und dich selber und trainiere aktiv deine Empathiefähigkeit.

Ziele

- Das Gegenüber mit Bildern beschreiben
- Eigene und fremde Wahrnehmung abgleichen
- Sich gegenseitig besser kennenlernen

Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
1	Paarbildung, Instruktion	Aufgabenbeschreibung	5'
2	Karten aussuchen	Karten mit Handy fotografieren (da mehrere TN evtl. gleiche Karte)	10'
3	Austausch	siehe Fragen Aufgabenbeschreibung	20'
4	Reflexion	Siehe Reflexionsfragen	10'

Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Karten auslegen

Material

- Fotokarten (z.B. Emotion Cards, bestellbar bei www.neuland.ch)

Reflexion

Mögliche Fragen für die Reflexion im Plenum

- Wer hat über sich und das Gegenüber Neues erfahren?
- Wie hoch waren die Übereinstimmungen?
- Konnte eine gewisse „Gesprächstiefe“ erreicht werden? Wieso?
- Wurde im gleichen Bild Unterschiedliches gesehen?
-

Mögliche Kernerkenntnisse

- Übereinstimmungen: intuitiv nehmen wir mehr des Gegenübers wahr als wir gemeinhin denken.
- Bilder lösen Emotionen aus: man kommt dem Gegenüber über Emotionen schnell nah.
- Perspektive entscheidet: im selben Bild lassen sich unterschiedliche Aussagen sehen.
- Nähe und Distanz: wer Nähe zulässt, erhält Nähe zurück. Die Nähe, die ich zulasse, kann ich selbst bestimmen.