

Eine Minute für eine gesunde Arbeitswelt

## Empathie ist keine Technik. Empathie ist Haltung.

### Was bewirkt Empathie?



Schafft Vertrauen und Sicherheit



Reduziert Stress und Aggression



Fördert Kooperation und Verständnis



Stärkt Beziehung und Zufriedenheit



**KOPF**  
Verstehen



**HERZ**  
Mitfühlen



**HAND**  
Handeln

### Was ist Empathie nicht?



Kein Mitleid („die arme Person“)



Keine Zustimmung (Muss nicht alles gut finden)



Nicht jedes Problem lösen müssen



Eigene Gefühle nicht verlieren

## So wirkt Empathie!



**Anpassung**  
Stress, Angst, Überforderung



**Empathie**  
Verstehen, mitfühlen, wertschätzend handeln



**Gefühl verstanden**  
Anspannung nimmt ab, Vertrauen entsteht



**Kooperation**  
Gemeinsam Lösungen finden

## Wie geht Empathie?

### „Wieso verhält sich die Person so?“

1. Genau hinsehen!
2. Wie fühlt sich die andere Person?
3. Warum macht die Person das?

### „Ich bin da – wir finden eine Lösung!“

- ✓ Ruhig sein und abwarten!
- ✓ Gut zuhören und zeigen – ich verstehe dich
- ✓ Einfache Wörter benutzen
- ✓ Zusammen eine Lösung finden!