



## Mini-Challenge

“EMPATHIE UND  
VERSTÄNDNIS FÜR  
ANDERE STÄRKEN”

*deine Julia &  
dein Steffen*



FÜHRE HARMONISCHERE BEZIEHUNGEN IM  
PRIVATLEBEN UND IN DER ARBEITSWELT.



# WIR SIND DEIN “PROFILING MIT HERZ”



PROFILING  
*mit Herz*



## JULIA - Empathie

Trotz aller Selbstzweifel und Ängste in jungen Jahren ermutigte mich mein innerer Drang, etwas Neues zu wagen.

Gesellschaftliche Erwartungen hielten mich gefangen, doch mein Verlangen nach Selbstverwirklichung war stärker.

Nachdem ich jahrelang unglücklich und ungesehen in meinem Beruf war, wagte ich den mutigen Schritt in eine neue Arbeitsstelle, eignete mir neues Fachwissen an und stärkte mein Selbstvertrauen. Heute bin ich eine erfolgreiche Beraterin in einem renommierten Unternehmen.

Ich habe bewiesen, dass man auch als zurückhaltende Frau voller Ängste seine Träume verwirklichen kann, wenn man fest daran glaubt und den Mut hat, den eigenen Weg zu gehen.

## STEFFEN - Analytik

Ich hatte ein scheinbar perfektes Leben, das viele Menschen beneideten: eine erfolgreiche Karriere, gutes Aussehen, eine bezaubernde Frau und ein hohes Gehalt. Doch hinter dieser Fassade litt ich. Der Druck an der Spitze der Karriereleiter und die Einsamkeit hatten ihren Tribut gefordert.

Der Wendepunkt kam vor einigen Jahren, als ich mich entschied, meinem Herzen zu folgen und als selbstständiger Berater, ohne gesichertes Einkommen, zu starten. Diese herausfordernde Reise führte mich zu meiner wahren Leidenschaft: der Persönlichkeitsentwicklung.

Ich erkannte, dass Erfüllung darin liegt, das zu tun, was ich liebe. Heute helfe ich Frauen dabei, ihre innere Stärke zu finden und ihr volles Potenzial auszuschöpfen und erfülle damit meine wahre Lebensmission.

Besuch uns auf Social Media!





Maya Angelou



WIR ALLE SIND  
EMPATHISCH, ABER  
HABEN NICHT IMMER  
DEN MUT ES ZU ZEIGEN.



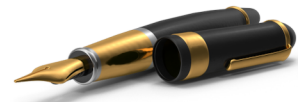


# TAG 1: IN ANDERE SCHUHE SCHLÜPFEN (PERSPEKTIVÜBERNAHME)

Perspektivübernahme heißt, die Welt mit den Augen anderer zu sehen. Es ist ein Herzstück der Empathie. Diese Fähigkeit klärt Missverständnisse und knüpft starke Beziehungen.



**Denk an deinen letzten Streit: Hast du versucht, die andere Seite zu verstehen?**



**Wie hätte die andere Person dich besser verstehen können?**

**Verändert es deine Sicht, wenn du dich in jemand anderen hineinversetzt?**

**Was macht es manchmal schwer, sich in dein Gegenüber hineinzufühlen?**

**Wie kannst du im Alltag besser in andere Schuhe schlüpfen?**





# TAG 1: IN ANDERE SCHUHE SCHLÜPFEN (PERSPEKTIVÜBERNAHME)

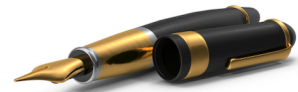
## Alltagsübung:

Wähle heute jemanden aus deinem Umfeld. Versuche, den Tag durch ihre / seine Augen zu sehen. Stell dir vor, welche Hürden, Freuden oder Stress sie / er erleben könnte. Am Abend, denk darüber nach, wie dieses Training deine Sicht auf die Person verändert hat.

Mit dieser einfachen, aber kraftvollen Übung öffnest du dein Herz ein Stück mehr für die Welt um dich herum. Empathie beginnt mit dem ersten Schritt, in die Schuhe eines anderen zu schlüpfen. Beginne heute!



Wie hast du dich gefühlt? Wie hat dies deine Fähigkeit zur Empathie beeinflusst?



A large, empty light gray rectangular area intended for writing the response to the question above.





Tarana Burke

”

EIN AUSTAUSCH VON  
EMPATHIE IST FÜR VIELE  
MENSCHEN DER EINSTIEG,  
UM ZU ERFAHREN, WIE SICH  
HEILUNG ANFÜHLT.



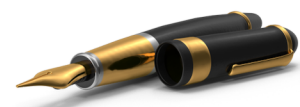


## TAG 2: MIT GEFÜHLEN SCHWINGEN (EMOTIONALE RESONANZ)

Emotionale Resonanz bedeutet, die Gefühle anderer zu erkennen und emotional darauf zu reagieren. Es geht darum, echtes Mitgefühl und Verständnis für andere zu zeigen.



**Wann hast du zuletzt wirklich mit jemandem mitgeföhlt?**



**Gibt es Emotionen, bei denen du schwerer Empathie zeigst?**

**Wie wirkt sich deine emotionale Verfassung auf die Fähigkeit aus, mit anderen mitzuföhlen?**

**Wann hast du deine Geföhle zurückgestellt, um jemandem nahe zu sein?**

**Wie kannst du im Alltag bewusster mitföhlen?**



## TAG 2: MIT GEFÜHLEN SCHWINGEN (EMOTIONALE RESONANZ)

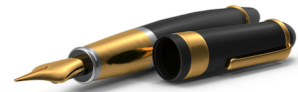
### Alltagsübung:

Achte heute in jedem Gespräch besonders auf die Gefühle der anderen. Frag aktiv nach ihrem Befinden und höre genau zu. Zeige durch Körpersprache, dass du da bist – nicke zustimmend, halte Blickkontakt, stehe oder sitze aufrecht.

Diese einfachen Gesten können eine Brücke bauen und zeigen: Ich fühle mit dir. Probiere es aus und spüre, wie sich deine Beziehungen vertiefen.



Wie hast du dich gefühlt? Wie hat dies deine Fähigkeit zur Empathie beeinflusst?







”

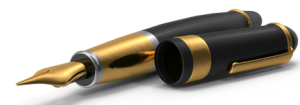
EIN LÄCHELN  
KOSTET NICHTS,  
GIBT ABER VIEL.





## TAG 3: HERZ ZEIGEN (MITGEFÜHL)

Mitgefühl bedeutet mehr als nur zu verstehen oder Gefühle zu teilen. Es geht um den echten Wunsch, das Leiden anderer zu lindern. Mitgefühl bringt uns dazu, unterstützend und hilfsbereit zu sein.



**Wie siehst du den Unterschied zwischen Mitgefühl und Mitleid?**

**Wann hast du zuletzt jemandem in einer schwierigen Situation geholfen?**

**Gibt es Momente, in denen es dir schwerfällt, Empathie zu zeigen? Warum?**

**Wie fühlst du dich, wenn du anderen gegenüber empathisch agierst?**

**Wie kannst du zukünftig öfter "mehr Herz" zeigen?**



## TAG 3: HERZ ZEIGEN (MITGEFÜHL)

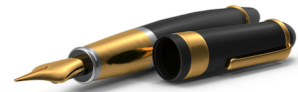
### Alltagsübung:

Nimm dir heute vor, mindestens einmal bewusst freundlich oder hilfsbereit zu sein. Das kann ein kleines Kompliment sein. Jemanden zu unterstützen, der Hilfe braucht. Oder einfach ein offenes Ohr zu haben, ohne zu werten. Achte darauf, wie diese Gesten dich und die andere Person beeinflussen.

Durch solche kleinen Akte der Güte kannst du nicht nur anderen helfen, sondern auch dein Herz weiten. Probiere es aus und erlebe, wie Mitgefühl die Welt um dich herum positiv verändert.



Wie hast du dich gefühlt? Wie hat dies deine Fähigkeit zur Empathie beeinflusst?

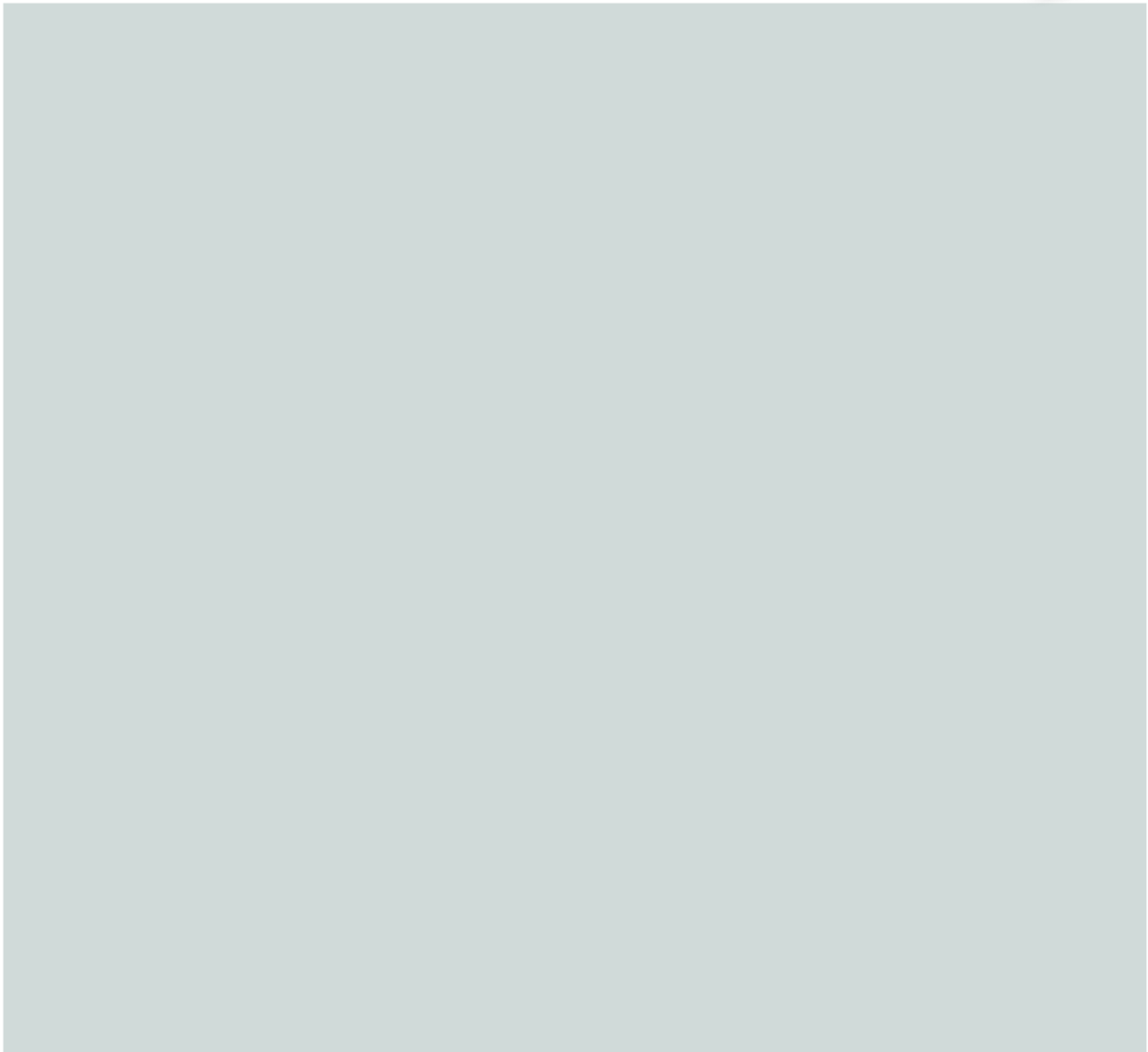
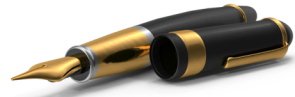


A large, empty light gray rectangular area intended for writing responses to the question above.





# Notizen nach der Challenge: Was möchtest du verändern?



“Das schönste Mitgefühl ist das, was wir  
anderen Menschen schenken können.”



“EMPATHIE UND VERSTÄNDNIS FÜR ANDERE STÄRKEN”





## Urheberrechtshinweis

© Copyright Julia und Dr. Steffen Blömer 2024

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Julia und Dr. Steffen Blömer. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Werkes kann nur nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

## Haftungshinweis

Wir weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

## Bildrechte

Die Bilder wurden mit gültigen Lizenzen von der Plattform "Envatoelements" heruntergeladen und dürfen nur in diesem Workbook verwendet werden. Diese Bilder und Elemente dürfen nicht extrahiert, vervielfältigt oder auf andere Weise genutzt werden.

Die Bildrechte bei persönlichen Fotos liegen bei Julia Blömer und Dr. Steffen Blömer. Auch diese Bilder dürfen nicht extrahiert, vervielfältigt oder auf andere Weise genutzt werden.

Copyright