

NeuroSonanz

Die Empathie-Schule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

**Herzlich Willkommen
zur Einführung in die
Empathie-Schule NeuroSonanz®
Teil 2**

„Parallele Realitäten“

NeuroSonanz

Die Empathie-Schule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Start in die Empathie-Schulung

NeuroSonanz®: neuro (gr.)= Nerv
sonare (lat.)= klingen

„NervenKlang“

Schwingende Nerven
= ist das, was wir für Empathie
brauchen

EMPATHIE: Herkunftsgeschichte des Wortes ist im Grunde unklar.
altgr. „Empátheia“ = intensive Gefühlsregung, Leidenschaft (Feindseligkeit)
Im 19. Jahrhundert wurde aus der gr. Wurzel: „en“ (dr/in) + „path“ (leiden, fühlen) für das Wort „Einführung“ die Fachbezeichnung „Empathie“ gebildet.

Studierende:

„Einfühlen, Mitgefühl, Verbundenheit, Resonanz, Achtsamkeit, Verständnis, Liebenswertigkeit, Wertschätzung, Beistehen, Authentizität, Bewusst-Sein, Herz, Liebe, respektvoll, Bedürfnissprache, Gleichklang, Seelenkuscheln, sich für jemanden zurücknehmen, ohne sich selbst zu opfern“

Prof. Dr. Tania Singer (Neurowissenschaftlerin):

Unterscheidung zwischen

Empathie (= Resonanz) / Mitgefühl / Verständnis

NeuroSonanz®:

Empathie = alle Definitionen, die es gibt.
Wir konzentrieren uns auf 4 Säulen.

Die vier Empathie-Säulen

1. Verständnis (Gefühl) für sich selbst
 2. Resonanz (reine Gefühlsansteckung)
 3. Verständnis für andere (reiner Verstand)
 4. Liebevolleres, mitfühlendes Umgehen mit der Resonanz und dem Verständnis
- dabei immer **ZUFRIEDENHEIT** haben 😊😊
- Vorsicht: Resonanz ist stärker als Glücksgefühle

Empathie sehen wir nicht als eine „Wissenschaft“, sondern als eine „Kunst“.

Welche Jury entscheidet, wann ich angekommen bin?

1. Verständnis für sich selbst

Jury: Ich selbst.

2. Resonanz (reine Gefühlsansteckung)

Jury: Der andere.

3. Verständnis für andere (reiner Verstand)

Jury: Der andere.

4. Liebevolleres, mitfühlendes Umgehen mit der Resonanz und dem Verständnis

Jury: Der andere und ich selbst.

→ dabei immer ZUFRIEDENHEIT haben 😊

Jury: Ich selbst.

Ziel: Immer öfter von der Jury hören „Ja, passt!“

Hinweis!

Es gibt mindestens drei Wege zur Empathie:

1. Weg führt über Öffnung und Ehrlichkeit.
2. Weg führt über Schutz und Zurückhaltung.
3. Weg führt über eine Mischung aus allem (Achtsamkeit).

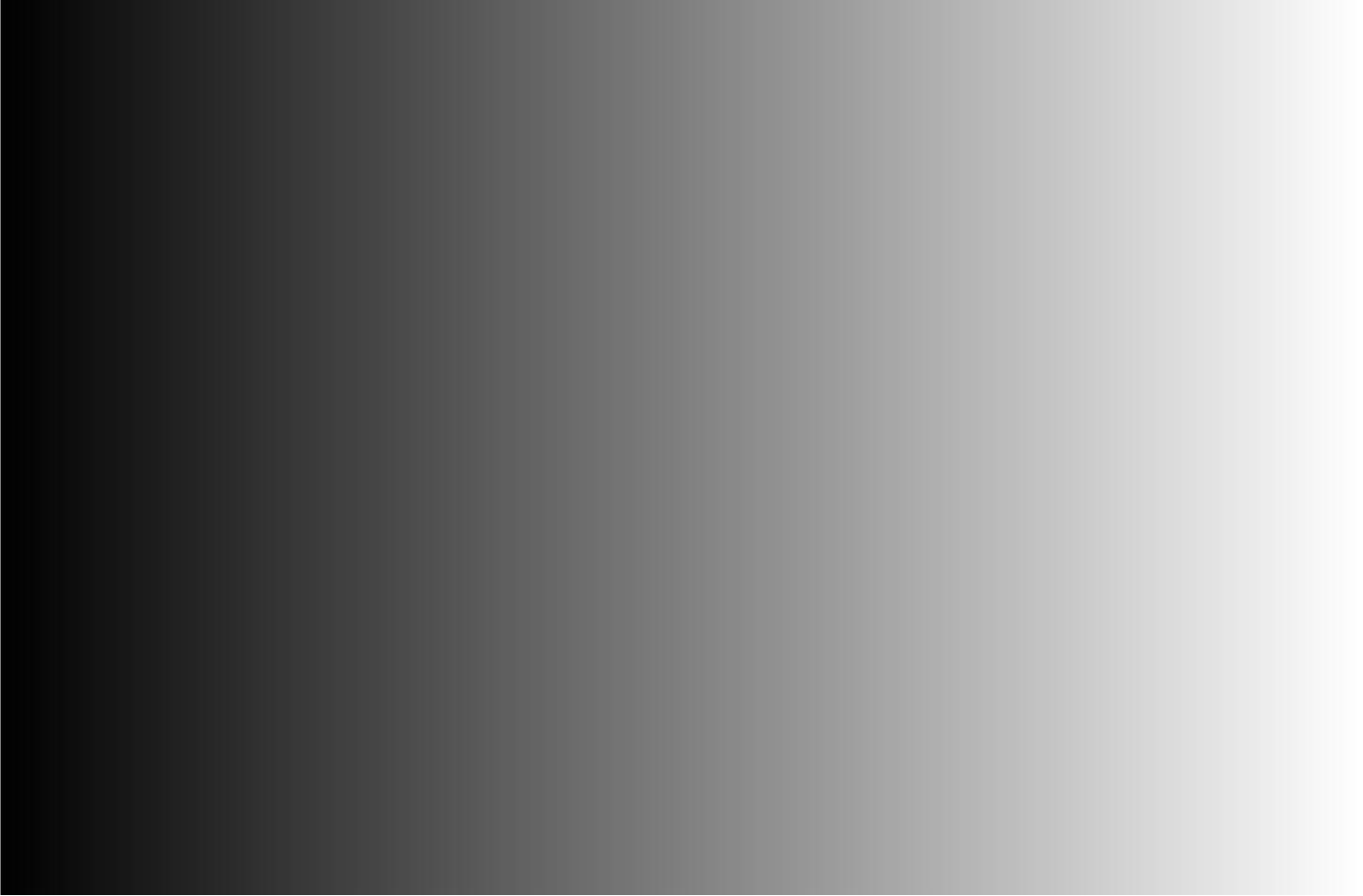
Der eine Mensch braucht es, sich mehr zu öffnen, während der andere es braucht, sich besser zu schützen. Beides gehört dazu!
Jeder entscheidet eigenverantwortlich und achtsam, **wann** ihm **was** gut tut, um sein Ziel „Empathie“ optimal erreichen zu können.

Wichtig ist auch:

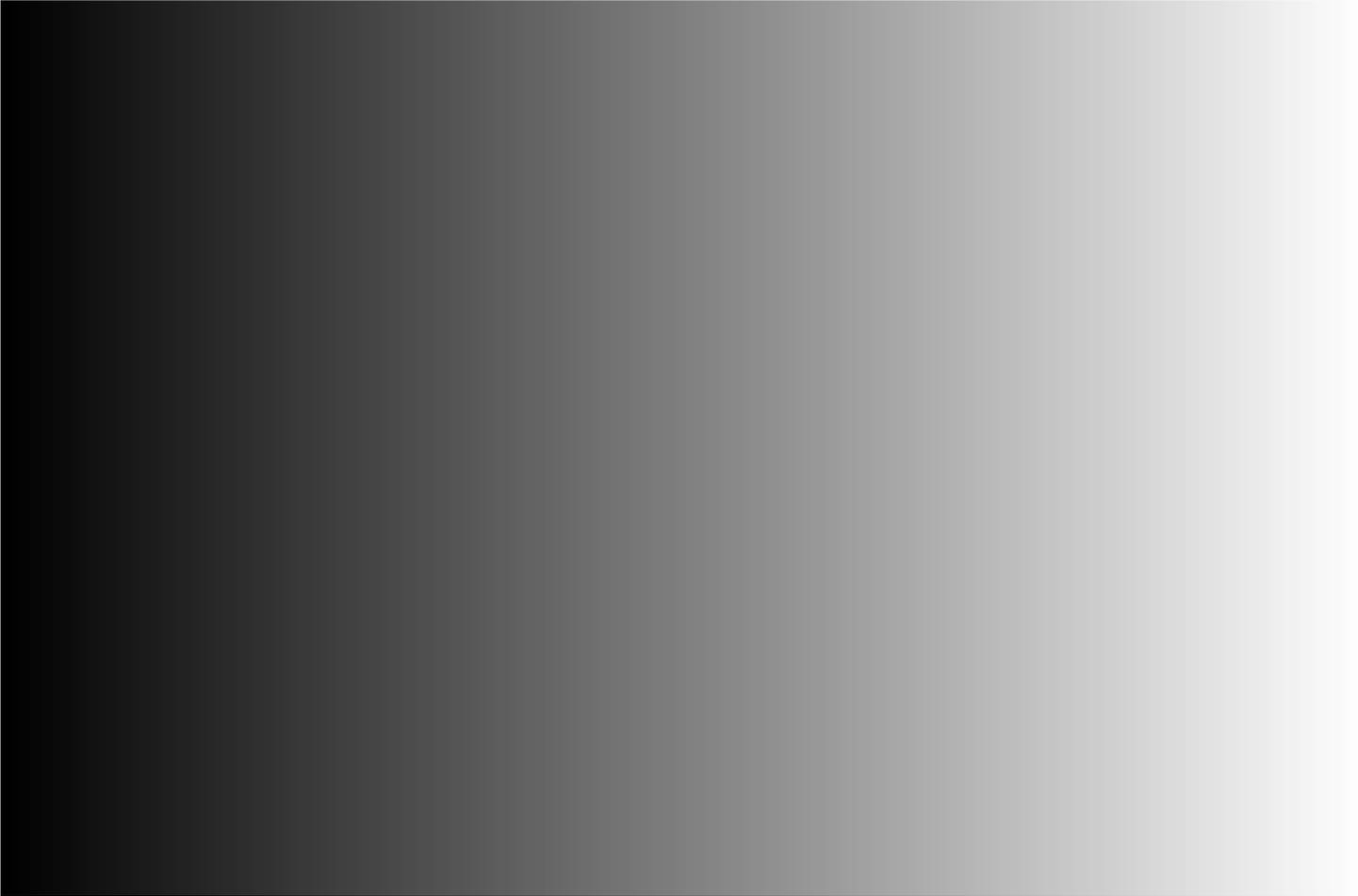
Jedes Gehirn funktioniert *anders*.

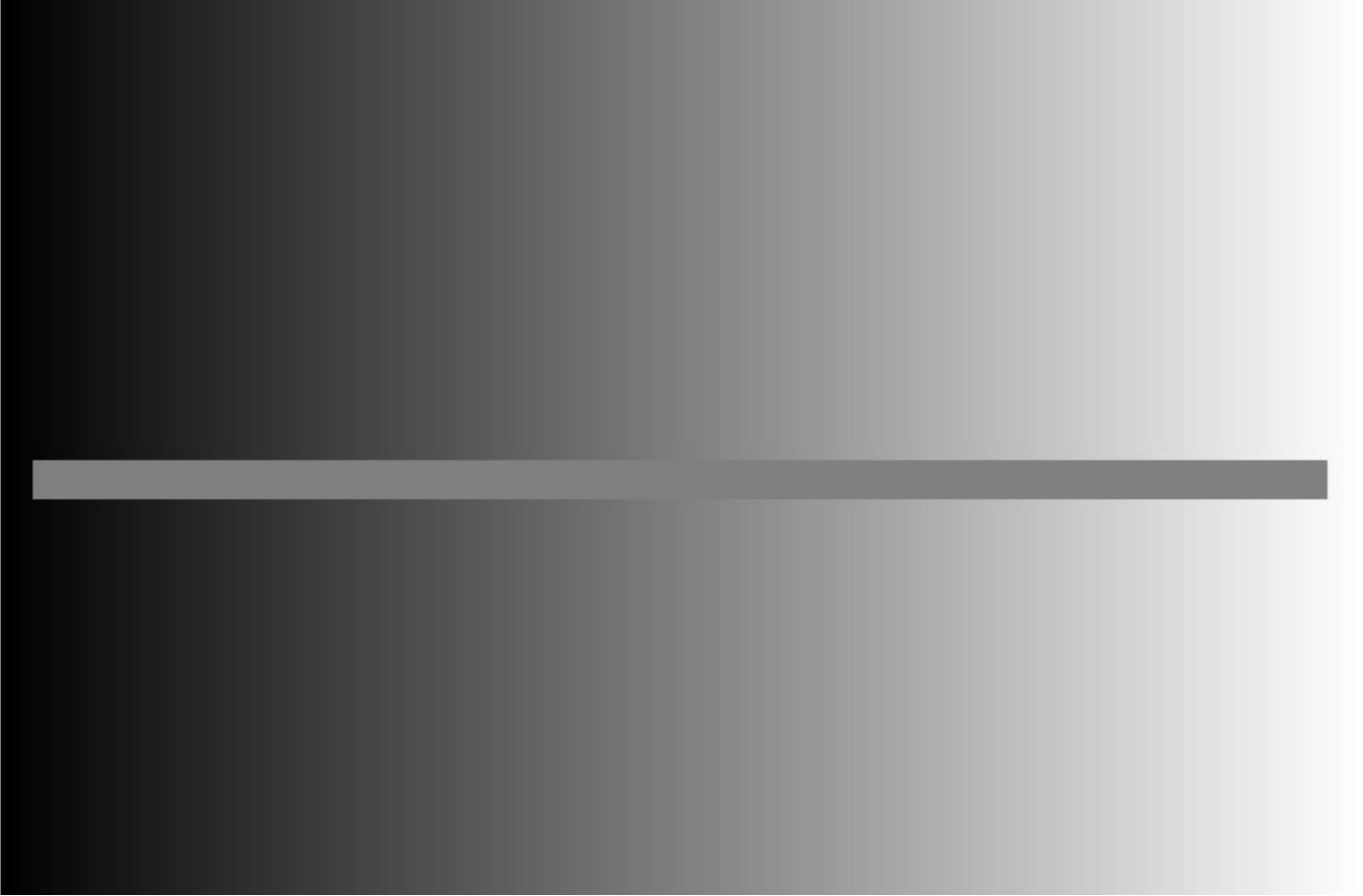
Jeder sortiert die Gegenwart *anders* ein.

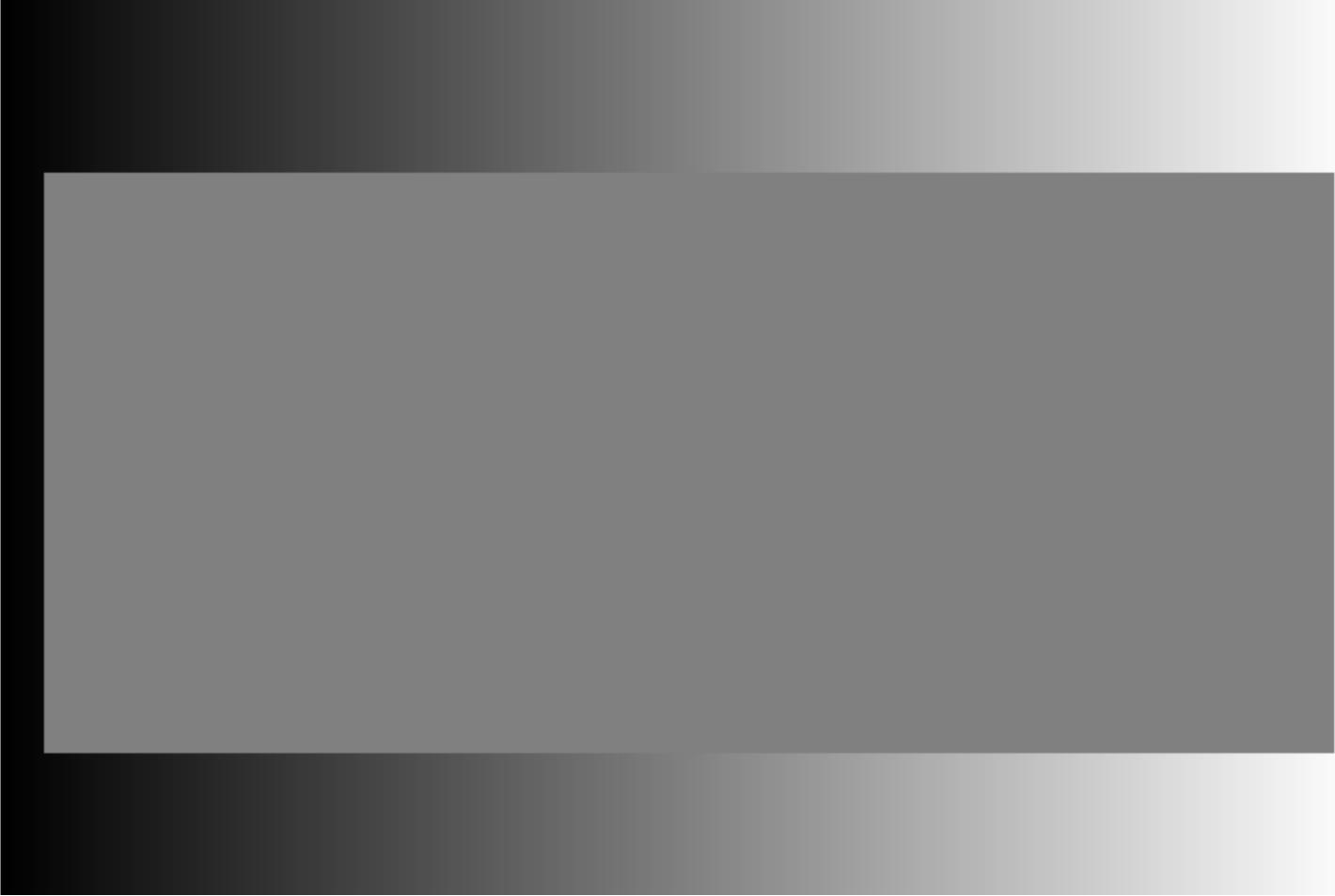
Dementsprechend hat auch jede „Jury“
andere Bewertungsmaßstäbe.



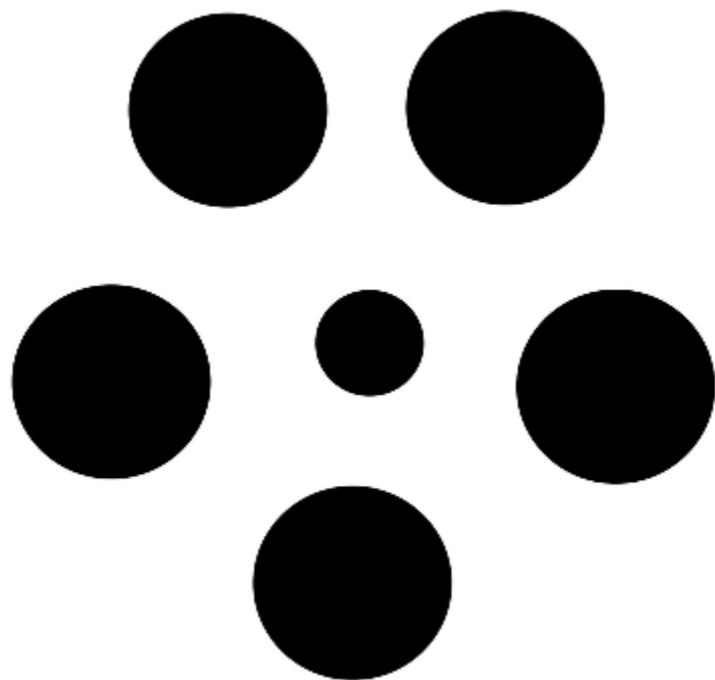










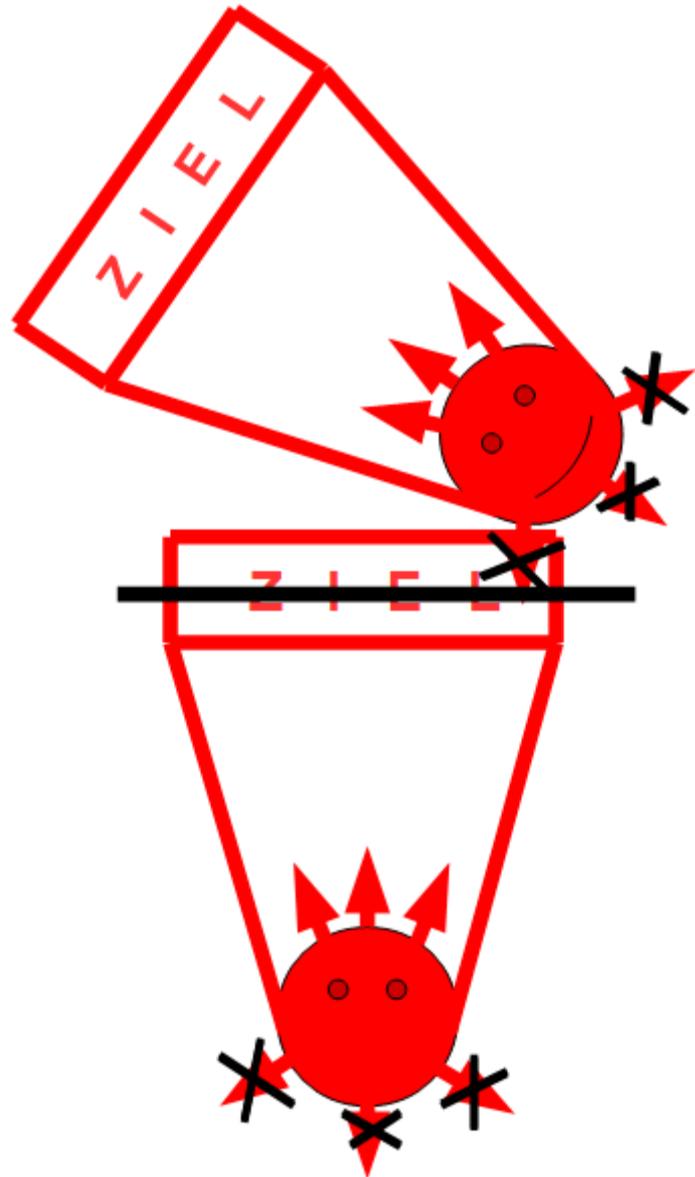


Fazit:

Unsere Wahrnehmung hängt von dem **Rahmen** ab,
in welchem wir eine Sache wahrnehmen.

Es gilt auch:

Wir bestimmen (absichtlich oder unabsichtlich) in unserem Gehirn den **Zustand / den Rahmen, in welchem** wir Signale von außen einsortieren und sie dann bewerten.



NeuroSonanz

Die Empathie-Schule

für Menschlichkeit, Mitgefühl und Miteinander

Ausblick auf den Teil 3 und Teil 4 der Gesamt-Einführung:

Einführung in das Phänomen der
„Resonierenden Empfindungen“

Einführung in das NeuroSonanz-Modell
„Die acht inneren Rahmen“