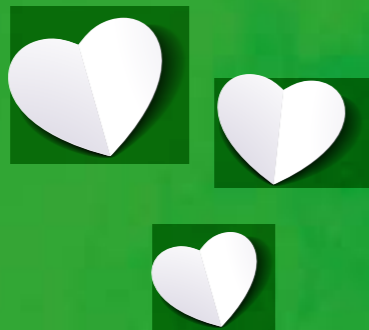


**WUSSTEST DU, DASS JEDER MENSCH AUF MINDESTENS VIER OHREN HÖRT? DASS SCHREIBEN DAS IMMUNSYSTEM STÄRKT? ODER DASS WIR IN SACHEN KOMMUNIKATION VIEL VON DEN GIRAFFEN LERNEN KÖNNEN? KLINGT INTERESSANT? IST ES AUCH!**

In unserem Heft dreht sich alles um das Thema Empathie – eine Superkraft, die du ganz leicht zum Leben erwecken kannst. Wir zeigen dir wobei Empathie helfen kann und welche Voraussetzungen es dafür braucht. Außerdem verraten wir dir einfache Tipps und Tricks, um mit dir und deinen Mitmenschen noch besser klarzukommen – auch wenn ihr mal nicht einer Meinung seid. Mit unseren Übungen wirst du Partnerversteh\*in, Chefbesänftig\*in und schließt vielleicht eine ganz neue Freundschaft – mit dir selbst!

Wetten, dass du dich dadurch wohler fühlst?



# WECKE DIE SO WIRST DU ZUM EMPATHIETRÄGER

# SUPERKRAFT IN DIR!



# WECKE DIE SUPERKRAFT IN DIR!

SO WIRST DU ZUM  
EMPATHETRÄGER

Ein Magazin der AOK PLUS

1. Auflage Januar 2021

# INHALTSVERZEICHNIS

**WAS IST EMPATHIE?** ..... **05**  
EMPATHISCH, PRAKTISCH, GUT! ..... 6-7



 **WOBEI KANN EMPATHIE HELFEN?** ..... **08**

SPRICHST DU SCHON GIRAFFISCH? ..... 09-10  
KAFFEE ODER TEE? ..... 11-13  
NUR KEIN NEID ..... 14-15  
MITGEFUHL LERNEN ..... 16-17



**VORAUSSETZUNGEN FÜR EMPATHIE?** ..... **18**

GUTE FREUNDE MACHEN GESUND ..... 19-20  
MACH ERSTMAL PAUSE ..... 21  
EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DAS LEBEN ..... 22-23  
SCHREIBEN TUT GUT ..... 24-25



**WIE GEHT EMPATHIE?** ..... **26**

SO GEHT DAS NEUE »ICH LIEBE DICH« ..... 27-29  
VORSCHNELL URTEILEN? NEIN DANKE! ..... 30-31  
ZWISCHEN DEN ZEILEN ..... 32-33  
NEIN IST DAS NEUE JA ..... 34-35  
DAS WÄRE DOCH GELACHT ..... 36-37



# WAS IST EMPATHIE?

Über Empathie kursieren viele Ideen und Halbwahrheiten – sicher hast du schon einige davon gehört: Die einen halten sie für eine Zauberkraft ähnlich dem Gedankenlesen. Für andere ist sie eine Fertigkeit, die man im Coaching trainieren und mit der man im Job punkten kann. Wer sie hat, gilt als besserer Mensch – und ist stets in Gefahr, von denen ausgenutzt zu werden, die sie nicht haben. Aber was ist Empathie denn nun wirklich?





**EMPATHISCH,  
PRAKTISCH, GUT!**

**Empathie ist die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen und Gedanken einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden.**

**JEDER SIEHT DIE WELT MIT ANDEREN AUGEN**

Empathie hilft uns, den anderen trotzdem zu verstehen – und seinen Standpunkt zu akzeptieren. Daher wird Empathie auch als Einfühlungsvermögen bezeichnet. Sie ist uns angeboren – aber wir können sie auch noch vertiefen, üben und für die Verbesserung unserer Beziehungen nutzen. Deshalb haben wir dir einen kleinen Werkzeugkasten mit nützlichen Empathie-Tools zusammengestellt.

**DIE FÜNF BLINDEN UND DER ELEFANT**

Fünf blinde Gelehrte reisten einst nach Indien, um herauszufinden, was genau ein Elefant ist. Da sie das Tier nicht sehen konnten, nutzten sie ihre Hände, um sich durch Betasten des Elefanten ein Bild zu machen.

Die Geschichte stammt aus dem asiatischen Raum und wird in vielen Kulturen in unterschiedlichen Varianten erzählt. Wir haben mehrere Varianten zusammengefügt und die Geschichte leicht verkürzt.



**ER IST WIE EINE SCHLANGE,**

sagte der erste, der den Rüssel ergriff.

**NEIN, WIE EIN GROSSER FÄCHER,**



widersprach der zweite, der das Ohr des Elefanten befühlte.

Der dritte, der den Elefantenschwanz noch in der Hand hielt, behauptete:



**QUATSCH, WIE EIN SEIL!**

**WIE EINE SÄULE,**

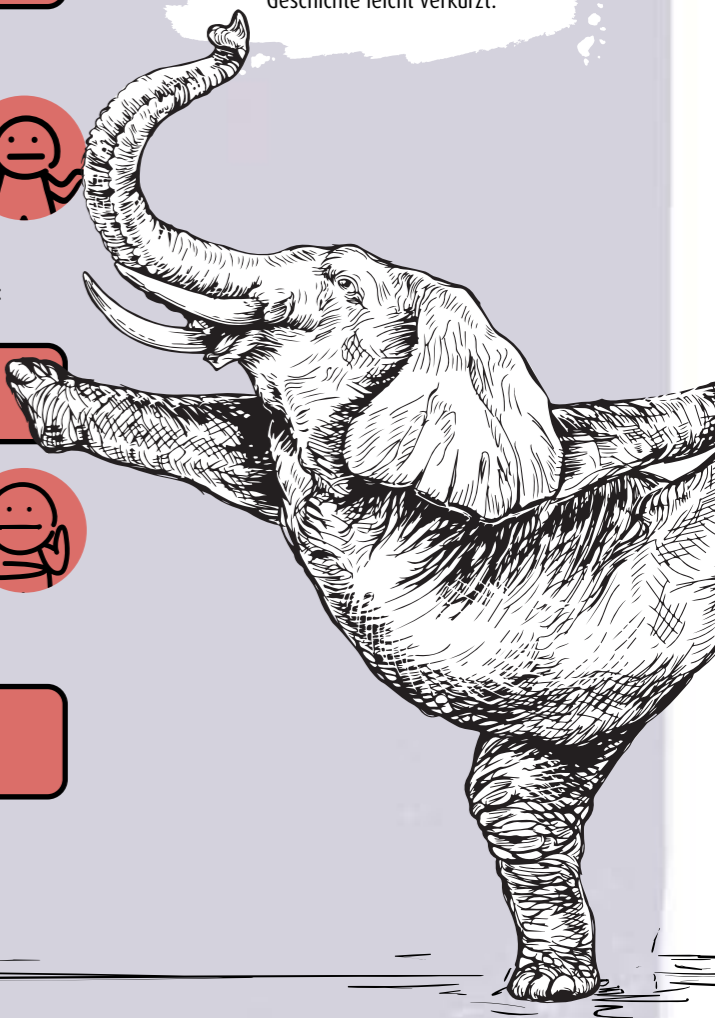


fand der vierte, der ein Bein berührte.



**ALLES QUATSCH! EIN ELEFANT IST WIE EINE MASSIVE MAUER,**

war sich der fünfte sicher und lehnte an der Seite des Tieres.







## WOBEI KANN EMPATHIE HELFEN?

Empathie ist kein mitleidiger Blick auf Knopfdruck, kein höfliches Lachen über einen schlechten Witz. Empathie ist Einfühlungsvermögen mit aller Konsequenz: mit Emotion und ohne Distanz. Sie erfordert nicht nur zuzuhören, sondern auch zu verstehen. Empathie verbindet, Konflikte lassen sich besser lösen. Fehlt sie, entstehen keine Gespräche und damit auch kein Erkenntnisgewinn. Ein empathischer Umgang miteinander verbessert also in jedem Fall die Kommunikation und wirkt sich positiv auf die Beziehungen aus, ganz egal ob privater oder beruflicher Natur.




## SPRICHST DU SCHON GIRAFFISCH?

**Warum hat die Giraffe eigentlich so einen langen Hals? Na klar – damit sie den Überblick behält. Und sie hat von allen Landtieren rein anatomisch das größte Herz. Das macht sie neben ihrem sanften, freundlichen Wesen zum perfekten Symbol für die gewaltfreie Kommunikation – eine »Sprache des Herzens«.**

Diese Gesprächstechnik ist von Offenheit und Wertschätzung geprägt. Richtig angewendet, trägt sie zu gegenseitigem Verständnis und friedlichen Konfliktlösungen bei. Man nennt sie auch Giraffensprache oder einfühlsame Kommunikation.





Gewaltfreie Kommunikation funktioniert auch in die andere Richtung – selbst dann, wenn der andere davon noch nie was gehört hat!

**Die Grundfeiler der gewaltfreien Kommunikation:**

### BEOBSACHTUNG

**Beschreibe objektiv und klar eine Handlung deines Gegenübers – ohne zu bewerten!**

»Du hast heute deine schmutzigen Socken auf dem Boden liegen lassen.«

### BEDÜRFNIS

**Benenne das unerfüllte Bedürfnis, das hinter dem Gefühl steht.**

»... weil mir eine saubere, aufgeräumte Wohnung wichtig ist.«

### GEFÜHL

**Benenne das Gefühl, das du in Bezug auf diese Handlung empfindest.**

»Ich ärgere mich ...«

### BITTE

**Sag deinem Gesprächspartner, was du dir von ihm wünschst.**

»Könntest du bitte deine schmutzige Wäsche in den Wäschekorb werfen?«

### GIRAFFENSPRACHE LERNEN WIE EIN PRO!

»Gewaltfrei« zu sprechen fühlt sich für Anfänger vielleicht erstmal etwas holprig an. Aber bleib dran! Notiere dir die vier Schritte und nutze deinen Spickzettel beim nächsten Konflikt. Vielleicht stellt sich ja ein Familienmitglied als Trainingspartner zur Verfügung. Probiere es doch in den nächsten Tagen mal aus. Übung macht den Meister!

**Du möchtest mehr wissen?** Anfängerkurse und Übungsgruppen findest du zum Beispiel im Angebot spezieller GFK-Trainer oder bei der Volkshochschule. Wenn du erstmal schnuppern möchtest, dann lohnt sich ein Bummel durch die Buchhandlung deines Vertrauens. Dort findest du verschiedene Ratgeber zum Thema.



## KAFFEE ODER TEE?

**Es gibt Tage, an denen du Dich einfach nicht entscheiden kannst. Zugegeben, die Wahl zwischen Tee und Kaffee ist meist keine große Sache. Musst du Dich aber beispielsweise für oder gegen einen neuen Job entscheiden, wird es schon komplizierter. Du wägst ab, grübelst, und schreibst Listen. Spätestens jetzt wird es Zeit für teambildende Maßnahmen im Gedankenkarussell deiner inneren Stimmen.**

### INNERE STIMMEN – BIN ICH KRANK?

Keine Sorge, mit dir ist alles in bester Ordnung. Deine inneren Stimmen sind der Spiegel dessen, was dich ausmacht, was dir wichtig ist. Sie haben ihren Ursprung in deinen Erfahrungen und Erinnerungen.

## ZEIT FÜR TEAMWORK

Während du dein Kaffee-Tee-Problem höchstwahrscheinlich relativ schnell lösen kannst, fordert dir eine Entscheidung mit größerer Tragweite deutlich mehr ab. Nimm dir Zeit, höre in dich hinein und identifiziere alle deine inneren Perspektiven. Stell es dir ruhig wie eine echte Teamsitzung vor: du bist der neutrale Moderator und lässt alle Mitglieder wertfrei zu Wort kommen. So kannst du dich mit all deinen Gedanken beschäftigen, ohne ein Bedürfnis zu vernachlässigen.

- Notiere dir dazu dein Thema auf einem Zettel.
- Lade alle deine inneren Stimmen zu einem »Gespräch« ein, gedanklich oder indem du es laut aussprichst.
- Wen kannst du hören? Die Mutige, den Zweifler, den Abenteurer? Wen noch?
- Hast du alle Stimmen identifiziert, dann stell deine Frage.
- Lasse nacheinander jede deiner Stimmen zu Wort kommen, auch die leisen!
- So bekommen auch Gefühle eine Bühne, die du sonst nicht wahrnimmst.



**Die Vorsichtige:**  
**WIRKLICH? 6 MONATE PROBEZEIT, DAS WILLST DU RISKIEREN?**

**Der Abenteurer:**  
**JA KLAR! DU BIST JETZT SEIT DER AUSBILDUNG HIER. DU MUSST AUCH MAL NEUES WAGEN, UM VORANZUKOMMEN!**

**Die Vernünftige:**  
**ABER DAFÜR EINEN SICHEREN JOB OHNE BEFRISTUNG UND GUTES GELD AUFGEBEN?**

**Der Realist:**  
**SEIEN WIR DOCH MAL EHRLICH: SO EINE CHANCE BIETET SICH DIR NICHT JEDEN TAG.**

**Der Zweifler**  
**DAS WIRD DOCH SOWIESO NICHTS.**

**Der Optimist:**  
**OH DOCH! DAS IST DER RICHTIGE KARRIERESCHRITT. DU KANNST ES SCHAFFEN.**

**Die Selbstbewusste:**  
**UND ES GIBT SOWIESO KEINEN BESSEREN FÜR DEN JOB ALS DICH.**

**Der Spielverderber:**  
**DEIN ARBEITSWEG IST DANN VIEL LÄNGER, DAS NERVT DOCH.**

**Der Analytiker:**  
**WAS KANN DENN SCHLIMMSTENFALLS PASSIEREN?**

## UND JETZT?

Aber wie hilft dir das jetzt weiter? Ganz einfach: deine eigene Ausgangssituation aus jeder Perspektive zu beleuchten, fördert Lösungen zutage, die nicht direkt auf der Hand liegen. Dein inneres Team hilft dir wahrzunehmen, was dir wichtig ist. Falls das nicht ausreicht, um dich sofort zur Lösung zu bringen, weißt du jetzt zumindest, worauf du Wert legst. So kann es passieren, dass in den nächsten Tagen mit einer unerwarteten Idee die Lösung plötzlich auf der Hand liegt.

## DU BRAUCHST VERSTÄRKUNG?

Wenn das innere Team nicht helfen kann, dann brauchst du vielleicht Unterstützung von außen? Unser Behandlungsprogramm PsycheAktiv unterstützt mit einer komplexen und abgestimmten Therapie bei der Bewältigung des Alltags.







## NUR KEIN NEID!

**Du sitzt gemütlich mit deinen Lieblingsmenschen zusammen und sie erzählen, wie toll gerade alles läuft. Und obwohl du dich jetzt eigentlich für sie freuen solltest, schleicht sich so ein Gefühl in deine Magengrube. Die Rede ist von Neid. Aber ist Neid auch gleich Missgunst? Und was hat Empathie damit zu tun?**

### Die Sache mit dem Vergleichen

Wieso haben deine Freunde mehr Urlaubstage? Mehr Geld? Mehr Ideen? In diesen ständigen Vergleichen liegt die Wurzel allen Übels. Denn ob deine 26 Urlaubstage wenig oder viel sind, weißt du nur, wenn du auch andere Zahlen kennst. Aber deswegen neidisch auf die Lieblingsmenschen sein – darf man das? Ja, man darf. Deren Lebenswelt können wir schließlich viel besser beurteilen als die von Fremden. Aber aufgepasst, hier ist Empathie gefragt: Aufrichtig mitfreuen nicht vergessen!

### Guter Neid und böser Neid

Neid ist nicht gleich Neid. Es kommt darauf an, wie du damit umgehst. Treibt dein Neid dich an, ohne in Missgunst auszuarten, dann ist es ein guter Neid – empathisch, konstruktiv und motivierend. Frisst er dich aber auf und gefährdet deine Freundschaft, dann solltest du dringend etwas unternehmen. Wie du das schaffen kannst? Wir zeigen es dir mit einer einfachen Übung:

## ACH DU LIEBE GÜTE

Weniger Neid, mehr Zufriedenheit: Die alte buddhistische Metta-Meditation, auch Meditation der liebenden Güte genannt, hilft dir dabei. Nimm dafür eine aufrechte Sitzhaltung ein und atme ganz ruhig. Konzentriere dich jetzt nur auf dich und artikuliere drei bis vier deiner Wünsche und Gedanken dreimal hintereinander. Zum Beispiel:

▪ ICH MAG MICH ▪ ICH MÖCHTE GESUND SEIN ▪ ICH MÖCHTE ENTSPANNT UND ZUFRIEDEN SEIN ▪ MEIN LEBEN SOLL ERFÜLLT SEIN

Jetzt wiederhole dieselben Gedanken und richte sie an eine Person, die dir nahesteht – wie einen Freund oder ein Familienmitglied. In den nächsten Schritten wiederholst du sie erneut und richtest sie der Reihe nach an:

▪ EINE NEUTRALE PERSON AUS DEINEM UMFELD ▪ EINE PERSON, DIE DU NICHT MAGST ▪ UND ZUM SCHLUSS AN ALLE

Beende deine Meditation mit ein paar tiefen Atemzügen.

Das mag sich am Anfang vielleicht etwas seltsam anfühlen. Aber bringst du Empfindungen wie Liebe, Wohlwollen und Mitgefühl in kleinen Übungen bewusst auch mit negativ verknüpften Personen in Verbindung, lernst du, dein Denken und Fühlen langfristig auf positive Emotionen zu fokussieren, und der »böse« Neid hat keine Chance mehr.





## MITGEFÜHL LERNEN AM BESTEN MIT GEFÜHL

**Ob Leni traurig ist, wenn ich sie nicht zu meinem Kindergeburtstag einlade? Ist es doof für Jonas, wenn er den Nachmittag mit Leni verbringen muss, obwohl er sie nicht so gerne mag?**

### WOW!

Stellt dein Kind sich diese Fragen selbst, dann hat es den Empathie-Koffer für die Reise durch das Leben schon gepackt. Aber Einfühlungsvermögen und Mitgefühl sind keine Veranlagung. Empathie kann man lernen. Zum Glück! Eine stabile Umgebung, Sicherheit, Wärme und entgegengebrachter Respekt sind die beste Voraussetzung für die Empathen von morgen. Basierend auf dem »Making Caring Common«-Projekt der Harvard Universität, hier die besten Tipps, wie aus Kindern mit der Unterstützung ihrer Familie emphatische, fürsorgliche Menschen werden. Das zahlt sich später aus und hilft bei der Übernahme sozialer Verantwortung, beim Lösen von Konflikten und ist für den beruflichen Werdegang ein entscheidender Vorteil.

### KINDER MÜSSEN KEINE INDIANER SEIN

Ein aufgeschürftes Knie braucht keine Ablenkung. Hier helfen nur Nähe, liebevolles Pusten und ein sanfter Anti-Kummer-Kuss auf die Stirn. Warum das so ist: Liebevolle Berührungen bremsen die Ausschüttung von Stresshormonen. Die Atmung beruhigt sich, die Herzfrequenz sinkt und es ist wieder Kapazität für positive Empfindungen frei. Das gilt übrigens nicht nur für die Kleinen, sondern auch für uns Große.

### VOM KLEINEN AUA BIS ZUM GROSSEN WEHWECHEN

Unser Service-Telefon ist dein schneller und kostenfreier Draht zur AOK PLUS. Täglich 24h unter **0800 1059000** oder über unser **E-Mail-Kontaktformular**.

#### TIPP 1 MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN

Empathisches Elternhaus, empathische Kinder: Eine stabile Umgebung, Sicherheit, Wärme und entgegengebrachter Respekt sind das beste Lernprogramm für die Empathen von morgen.

#### TIPP 2 SOZIALE KOMPETENZEN FÖRDERN

Mit anderen ein Problem zu lösen oder etwas für die Gemeinschaft zu tun – das fühlt sich richtig gut an und kräftigt den »Empathie-Muskel«.

#### TIPP 3 EMPATHIE ERKENNEN

In einem Buch, in einem Film oder im echten Leben – zeigt jemand Empathie, ist das ein guter Zeitpunkt, über das Gesehene, Gelesene oder Gehörte gemeinsam zu reflektieren.

#### TIPP 4 EMPATHIE-VORBILD SEIN

Die Welt dreht sich nicht nur um mich. Das zu lernen ist Grundvoraussetzung, um Verständnis und Offenheit für die Gefühle, Situationen oder Ideen anderer zu entwickeln. Eltern können dafür Vorbild sein.

#### TIPP 5 PERSPEKTIVWECHSEL FÖRDERN

Es gibt Streit in der Klasse? Nicht schön, aber die perfekte Gelegenheit, mit deinem Kind gemeinsam die Perspektive zu wechseln und zu überlegen, was der andere wohl denkt und fühlt.

#### TIPP 6 EIGENE GEFÜHLE ERKENNEN

»Ich sehe, du bist wütend. Kannst du mir sagen, warum?« Nur wer mit den eigenen Gefühlen umgehen kann, ist auch gewappnet für die Empfindungen anderer. So lernt dein Kind, über seine Gefühle zu sprechen und zu reflektieren.

### KLEINE FRAGERUNDE VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Reflektiert gemeinsam den Tag, hört einander aufmerksam zu und redet auch über eure Antworten. Fragen könnten sein: **Was war heute das Beste an deinem Tag, was das Schlechteste? | Was hat heute jemand Nettes für dich getan? | Was hast du Nettes für jemanden getan?**







## WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHT EMPATHIE?

Als Basis sozialer Interaktion und Kommunikation braucht es ein Bewusstsein. Für sich. Und für die anderen. Möchte ich mich im empathischen Sinne mit anderen auseinandersetzen, muss ich zunächst in der Lage sein, mich mit mir selbst zu befassen. Denn mir wird es kaum gelingen, mich in andere hineinzusetzen, wenn ich mir meiner selbst nicht richtig bewusst bin. Dazu ist es hilfreich, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und gleichzeitig Perspektivwechsel zu trainieren, um andere zu verstehen. All das geht aber nur, wenn die Ausgangssituation stimmt. Denn Faktoren wie Stress hemmen die Empathie.



## GUTE FREUNDE MACHEN GESUND

**Er hat immer ein offenes Ohr für dich, selbst mitten in der Nacht? Mit ihr hast du auch Wochen nach dem letzten Treffen das Gefühl, als hättet ihr euch gestern erst gesehen? Du hast solche Personen in deinem Leben? Volltreffer!**

### ZUSAMMEN IST MAN WENIGER ALLEIN

Menschen brauchen Freunde. Wir brauchen jemanden, der unsere Interessen teilt, mit dem wir auch mal schweigen können und der uns in schweren Zeiten zur Seite steht. Das fühlt sich nicht nur gut an. Verschiedene Studien belegen sogar, dass Freundschaften das Immunsystem stärken und sich positiv auf die seelische Gesundheit auswirken.



## FREUNDSCHAFT IST DIE BESTE MEDIZIN

Ganz egal, wie lange ihr euch schon kennt: Steht jemand hinter dir und stärkt dir den Rücken, senkt das deinen Stresspegel und steigert Abwehrkräfte und Wohlbefinden. Schuld daran ist das Kuschelhormon Oxytocin, das in Momenten der Vertrautheit verstärkt ausgeschüttet wird.

Es wirkt übrigens gleich mehrfach, denn

- es hemmt die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol,
- es entspannt uns und sorgt so für besseren, erholsamen Schlaf,
- es produziert vermehrt sogenannte Killerzellen, die wiederum für die Abwehr von Krankheitserregern wie Viren zuständig sind.

### OKY-WAS?

»Oxytocin« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie »schnelle Geburt«. Lange Zeit war es vor allem dafür bekannt, die Wehen und den Milcheinschuss zu fördern und die Bindung zwischen Mutter und Kind zu festigen.

## GLÜCK KANN MAN NICHT KAUFEN

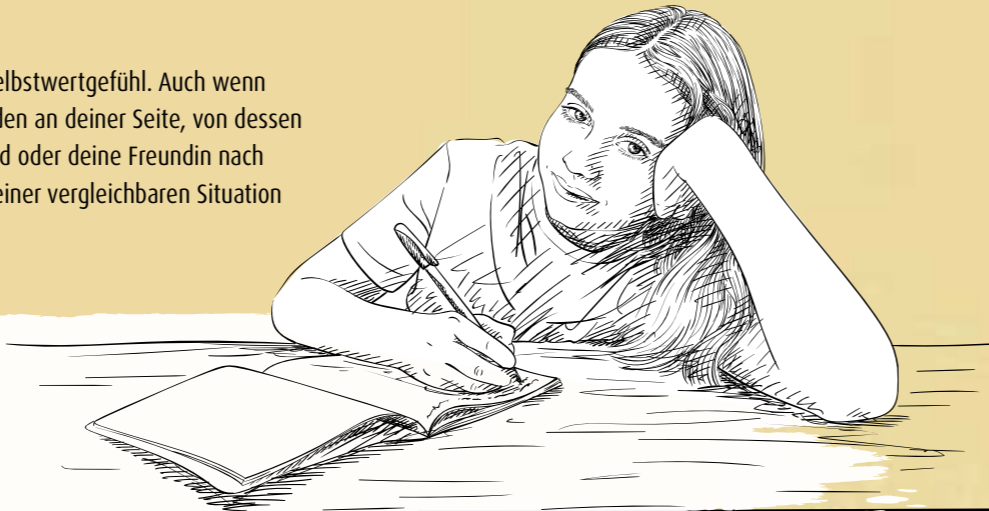
Bisher gibt es Oxytocin noch nicht auf Rezept in der Apotheke. Aber du kannst dafür sorgen, dass dein Körper es einfach selbst produziert. Zum Beispiel indem du

- 1** dir eine ausgiebige Massage gönnst,
- 2** deine Freunde umarmst (nur, wenn alle gesund sind),
- 3** meditierst (schon die Metta-Meditation von Seite 15 probiert?)
- 4** oder jemandem eine Freude machst.

## GETEILTES LEID IST HALBES LEID

Echte Freundschaft ist das Wundermittel für ein gutes Selbstwertgefühl. Auch wenn das Leben einen kleinen Umweg macht, hast du jemanden an deiner Seite, von dessen Erfahrungen du profitierst. Ist beispielsweise dein Freund oder deine Freundin nach einer Trennung heute glücklicher denn je, fällt es dir in einer vergleichbaren Situation leichter, optimistisch in die Zukunft zu sehen.

Eine gute Freundschaft wächst nicht von allein. Sie möchte gepflegt werden. Nimm dir ein paar Minuten extra für eine liebe Nachricht. Du wirst sehen, es lohnt sich.



## MACH ERSTMAL PAUSE!

**Tust du auch manchmal so viel für andere, dass du dich selbst dabei vergisst? Oder sind deine letzten freien Tage so lange her, dass du das Entspannen »verlernt« hast? Immer wieder schieben wir den Faulenzertag, den Saunabesuch oder die entspannte Tasse Tee am Nachmittag vor uns her, weil andere Dinge dringender sind.**

- »Wenn ich mit dem Projekt fertig bin, nehme ich mir frei.«
- »Wenn die Kinder im Bett sind, mache ich endlich ... Schnarch ...«
- »Später gönne ich mir was. Aber jetzt muss ich erstmal ...«
- »Klar bin ich hundemüde. Aber Laura mit ihrem Liebeskummer braucht mich doch.«

Irgendwann sind wir erschöpft und die täglichen Aufgaben fallen uns immer schwerer. Im schlimmsten Fall kann sogar ein Burnout drohen! Deshalb: Nimm dir Zeit, deine inneren Kraftreserven wieder aufzufüllen – mit einem Wellness-Tag, einem ausgiebigen Workout, einem Waldspaziergang oder einem Nachmittag im Lesesessel. Stress, Druck und schlechtes Gewissen haben bei deiner kleinen Auszeit keinen Zutritt: Schließlich tust du das nicht nur für dich, sondern auch für deine Lieben. Denn nur wenn du gesund bleibst, kannst du für sie da sein.

### TEAM-YOGA ODER TEAM-WORKOUT?

Egal ob du deine Auszeit lieber entspannt oder knackig magst – unsere kostenlosen Gesundheitskurse stärken dir auf jeden Fall den Rücken.



## EINE LIEBESERKLÄRUNG AN DAS LEBEN

**Pssst, pssst, wir verraten dir ein Geheimnis. Wir haben ihn nämlich, den Schlüssel zum Glück. Und das beste daran: du hast ihn auch. Und zwar schon die ganze Zeit. Denn der entscheidende Faktor ist kein äußerer Einfluss oder ein materielles Gut, sondern deine Sichtweise darauf. Wir geben dir einen liebevollen Schubs in die glückliche Richtung – der Schlüssel dafür: Dankbarkeit.**

### ZUM GLÜCK – EINE KLEINE GESCHICHTE DER DANKBARKEIT

Ein reicher Mann geht allein spazieren und beobachtet einen Bettler dabei, wie dieser etwas aus einem Mülleimer fischt. Der reiche Mann denkt sich:



**ZUM GLÜCK BIN ICH REICH!**

Der Bettler wiederum beobachtet einen Rollstuhlfahrer und sagt sich:

**ZUM GLÜCK KANN ICH LAUFEN!**



Der Rollstuhlfahrer aber sieht den reichen Mann und sagt sich:



**ZUM GLÜCK BIN ICH NICHT ALLEIN!**

### ALLES EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE

Die Geschichte zeigt, dass Dankbarkeit keine Frage der Lebensumstände ist, sondern vielmehr eine Frage des Blickwinkels. Wer die positiven Dinge in seinem Leben ins Rampenlicht rückt, anstatt den Fokus auf das Negative zu legen, für den sieht die Welt gleich ganz anders aus. Und wir sind uns absolut sicher: Jeder findet gute Gründe dankbar zu sein – materiell, immateriell und auch ohne lange suchen zu müssen. Schreib dir ruhig eine Liste. Hier ein paar erste Ideen:



- DU BIST GESUND, DEINE FAMILIE IST GESUND.
- DU MAGST DEINEN JOB UND GEHST GERN ZUR ARBEIT.
- DU HAST LIEBE MENSCHEN UM DICH HERUM.
- DEIN KÜHLSCHRANK IST GUT GEFÜLLT.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### DANKBARKEIT BRAUCHT TRAINING

Der erste Schritt ist gemacht. Die Liste ist geschrieben. Nur leider kehrt auch schnell der Alltag ein und du verlierst trotz größter Anstrengung deinen Plan aus den Augen? Der Grund: Mit der Dankbarkeit ist es wie mit Sport – ohne regelmäßiges Training keine langfristigen Erfolge. Wie es trotzdem klappt:

- 1** Nimm hin und wieder deine Liste zur Hand und stell dir vor, du würdest eines dieser Dinge verlieren. Klingt seltsam, bewirkt aber viel.
- 2** Schreibe dir täglich ruhig auch die kleinen Dinge auf, für die du dankbar sein kannst.
- 3** Sei achtsam und aufmerksam: du machst einen Spaziergang und atmest herrliche Waldluft? Wunderbar! Ein toller Grund dankbar zu sein.

### DIE KRAFT DER DANKBARKEIT

Dankbarkeit fühlt sich nicht nur gut an, sie ist auch noch gesund. Denn positive Gedanken schütten körpereigene Glückshormone aus und dein Körper produziert weniger Stresshormone. So sinkt zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.







# SCHREIBEN TUT GUT

**In den 1980er Jahren entdeckte Psychologieprofessor James Pennebaker die heilsame Wirkung des sogenannten expressiven Schreibens, einer von ihm entwickelten Schreibmethode.**

## SCHREIBEN IST HEILSAM

In einer Studie erforschte er, ob das »Von-der-Seele-Schreiben« helfen kann, Traumata und Belastungen zu überwinden und Resilienz zu entwickeln. Die Resultate waren überraschend. Unter anderem wurden bei den Studienteilnehmern die Stärkung des Immunsystems, eine Blutdrucksenkung sowie die Linderung von Schmerzen und depressiven Symptomen festgestellt.

## » SCHREIBEN HEISST, SICH SELBER LESEN.«

Das wusste schon Schriftsteller Max Frisch. Schreiben fördert die Empathie: Wer sich aktiv mit sich und seiner Umwelt auseinandersetzt, gewinnt ein besseres Verständnis für sich und andere. In diesem Sinne: Ran an den Stift! Wir stellen dir mehrere heilsame – oder zumindest wohltuende und klärende – Schreibmethoden vor.

### MORGEN- SEITEN

Stehe morgens eine halbe Stunde eher auf und fülle als erstes drei A4-Seiten handschriftlich mit allem, was dir in den Sinn kommt. Ob Einkaufsliste, Ärger mit den Nachbarn oder Freude über deine neue Liebe oder dein neues Auto: Alles ist erlaubt – auch Rechtschreib- und Grammatikfehler! Du schreibst dir buchstäblich den Kopf frei und bist dann am Tag fokussierter und produktiver.

### DAS KLASSISCHE TAGEBUCH

Besorge dir ein schönes Buch und einen Stift, mit dem du gern schreibst, und dann: Schreib einfach los!

### BRIEF AN DICH SELBST

Schreibe einen Brief an Dich selbst, wie du ihn auch an eine\*n gute\*n Freund\*in schreiben würdest. Du kannst dabei verschiedene Perspektiven einnehmen, z. B. aus der Sicht von dir als Teenager oder aus der Sicht von dir in zehn Jahren. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

### DAS BRINGT'S

Der Perspektivwechsel hilft dir, aktuelle Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und neue Lösungen zu entwickeln. Durch die Beschäftigung mit dir und deinen Wünschen und Zielen lernst du dich selbst besser kennen und verstehen. Und das macht dich am Ende auch empfänglicher für die Schwingungen anderer.

### DU SCHREIBST LIEBER, ALS ZU REDEN?

Unsere **Online-Geschäftsstelle** ist 24 Stunden am Tag für deine Anliegen offen. [www.meine.aok.de](http://www.meine.aok.de)







Empathie und soziale Kommunikation – das ist mehr als einfach nur hinzuhören, was der andere redet. Es beinhaltet den Willen, verstehen zu wollen, was der andere meint – auch zwischen den Zeilen. Dazu gehört es, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, einander zu verstehen, zuzuhören und gleichermaßen auch gehört zu werden. Wir verraten dir, wie es geht. Und obendrein gibt es kleine Tricks, mit denen du vorsichtig dosiert selbst angespannte Kommunikationssituationen in sanftere Gefilde lenken kannst.



SO GEHT  
DAS NEUE  
»ICH LIEBE DICH«

**Hast du deinem Schatz heute schon gesagt, dass du ihn/sie liebst? Und wenn ja: In welcher Sprache?**

Keine Panik! Du musst jetzt nicht das Französisch-Wörterbuch vom letzten Urlaub rausholen. Es reicht, wenn du flüssig die fünf Sprachen der Liebe beherrschst. Das ist einfacher, als es klingt. Wir zeigen dir, wie es geht!

Anfang der 1990er Jahre entdeckte der Paarberater Gary Chapman die fünf Sprachen der Liebe. Chapman geht davon aus, dass wir alle auf Zärtlichkeit, Hilfsbereitschaft, Lob und Anerkennung, Geschenke und Zweisamkeit reagieren – aber jeder Mensch eine primäre Liebessprache hat, in der er bevorzugt kommuniziert. Im Idealfall sprechen beide Partner dieselbe Sprache.

### ES KANN ABER AUCH ANDERS AUSSEHEN

Dein Schatz bringt den Müll raus, füttert den Wellensittich und macht den Abwasch, während du immer noch auf die Schmuckschatulle mit dem glitzernden Brillantring oder das Paket mit der neuen Bohrmaschine wartest? Missverständnisse wie dieses führen auf beiden Seiten zu Frust. Vielleicht denkt ihr sogar: »Wir passen einfach nicht zueinander.« obwohl ihr in Wirklichkeit nur die Sprache des anderen lernen müsstet, um euch wieder zu verstehen.

### KLEINER SPRACHKURS FÜR ZWEI

Neue Sprachen lernt man nicht in der Theorie: Rede mit deinem Partner, damit du deine Liebe in Zukunft so ausdrücken kannst, dass er/sie dich wirklich versteht. Zusätzlich solltest du deinem Liebblingsmenschen auch sagen, auf welchem Liebesohr du selbst am besten hörst.

**Wenn es mit der Liebe so gut klappt,  
dass eine Familie draus wird ...**

... bekommst du ein Paket von uns! In unserem **SchwangerschaftPLUS-Paket** stecken Extra-Leistungen im Wert von bis zu **500 Euro** für werdende Mütter und ihre Babys.

### DU BIST GERADE SINGLE?

Kein Problem – du kannst deine Fremdsprachenkenntnisse auch bei Freunden oder in der Familie anwenden.



## DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

1

Du sagst dem anderen gern, wie sehr du ihn liebst, und bei ehrlichen Komplimenten geht dir das Herz auf? Dann sind **Lob und Anerkennung** die Liebessprache, auf die du besonders gut reagierst.

2

Du wünschst dir ungeteilte Aufmerksamkeit und liebst es, wenn ihr ein ganzes Wochenende für euch habt? Dann ist **Zweisamkeit** die Liebessprache deiner Wahl.

3

Beim Rascheln von Geschenkpapier bekommst du Herzklopfen? Du verwöhnst deinen Schatz gern mit liebevollen kleinen Aufmerksamkeiten? Dann sind **Geschenke** in der Liebe deine Muttersprache.

4

Es macht dich happy, wenn der andere den Müll rausbringt? Füreinander da sein ist für dich so selbstverständlich wie Atmen? Voilà – deine Liebessprache ist die **Hilfsbereitschaft**.

5

Für dich sagt ein zärtlicher Kuss mehr als 1000 Worte? Ohne Streicheleinheiten gehst du ein wie eine Primel? Dann sind **Berührungen** dein A und O.





# VORSCHNELL URTEILEN? NEIN DANKE!

Wie oft ziehen wir im Alltag voreilige Schlüsse, ohne wirklich zu wissen, was der andere denkt? Auch im Job ist diese Art des Gedankenlesens keine Seltenheit:



**DER CHEF HAT NEULICH MEINE ARBEIT NUR HALBHERZIG GELOBT. ER MAG MICH NICHT.**

**MEINE KOLLEGIN HAT VORHIN IHR TELEFONAT UNTERBROCHEN, ALS ICH REINKAM. DIE REDET ÜBER MICH.**



## SCHLUSS MIT VOREILIGEN SCHLÜSSEN!

Empathie bedeutet zwar, sich in andere einzufühlen. Wir sollten aber immer überprüfen, ob unsere Gedanken an realistische Beobachtungen geknüpft oder reine Vermutungen sind. Neben der ersten, oft negativen Interpretation sollten wir bewusst weitere neutrale oder sogar positive Erklärungen in Erwägung ziehen:



**DER CHEF HAT VIELLEICHT GERADE ENEPROBLEME UND DESHALB KEIN AUGE FÜR DIE FEINHEITEN MEINER ARBEIT.**

**VIELLEICHT BEREITEN DIE KOLLEGEN ETWAS FÜR MEINEN GEBURTSTAG VOR, UND ICH DURFTE DESHALB DAS TELEFONAT NICHT MITHÖREN.**



## VORURTEILE HASSEN DIESEN TRICK!

Uns ist eine hochwirksame Technik zu Ohren gekommen, die auf modernsten psychologischen Erkenntnissen beruht und jedes Missverständnis im Handumdrehen aufklärt. Du brauchst dafür nur ein bisschen Mut. Bist du bereit? **Achtung, Trommelwirbel!** Hier kommt die ultimative Anleitung gegen zwischenmenschliche Unklarheiten:

# EINFACH FRAGEN!



Genau. Das ist es auch schon. Wenn es dir von allein nicht gelingt, die negativen Gedanken und Erwartungen in Bezug auf andere aus deinem Kopf zu verscheuchen, dann frag einfach nach.

Achte in nächster Zeit bewusst darauf, wann du voreilige Schlüsse ziehst. Für jedes Mal negatives Gedankenlesen legst du einen Stein in ein Gefäß. Schon allein durch das Bewusstmachen werden die negativen Gedanken oft weniger. Und wenn nicht: Frag nach!

## FRAGEN WIRKT!

Niemand ist allwissend. Bei Gesundheitsthemen hilft dir deshalb unsere **Clarimedis-Hotline 0800 2266550** rund um die Uhr und kostenfrei weiter.





# ZWISCHEN DEN ZEILEN

**Kennst du das: Du willst gerade Feierabend machen, bist gedanklich schon auf dem Weg nach Hause und wie aus dem Nichts steht dein Chef in der Tür. Mit den Worten »Das Protokoll muss morgen fertig sein« macht er all deine After-Work-Pläne zunichte.**

Aber was will er denn jetzt genau damit sagen? Okay, er braucht offensichtlich morgen das Protokoll, soweit so gut. Aber was versteckt sich noch hinter seiner Aufforderung? Wir wollen es genau wissen und schauen mit der Lupe, was zwischen den Zeilen zu finden ist. Und warum du eigentlich nicht zwei, sondern sogar vier Ohren hast.

## WIR SIND GANZ OHR, HERR VON THUN

Als wäre nicht ein Aspekt manchmal schon kompliziert genug, hat Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun insgesamt sogar vier Aspekte zwischenmenschlicher Kommunikation identifiziert. Das bedeutet, jede Botschaft kann auf vier verschiedenen Ebenen interpretiert werden – und zwar vom Sender UND vom Empfänger:

### DAS PROTOKOLL MUSS MORGEN FERTIG SEIN

#### DER CHEF SAGT

**Sachinhalt:**  
Das Protokoll muss morgen fertig sein.  
**Appell:**  
Bitte unterstützen Sie mich.  
**Beziehung:**  
Sie sind zuverlässig, ich vertraue Ihnen.  
**Selbstkundgabe:**  
Ich stehe unter Druck.

#### DER ANGESTELLTE HÖRT

**Sachinhalt:**  
Das Protokoll muss morgen fertig sein.  
**Appell:**  
Strengen Sie sich an.  
**Beziehung:**  
Sie sind zu langsam.  
**Selbstkundgabe:**  
Ich bin ungeduldig.

### UND IN DER PRAKIS?

Mit seiner Äußerung zum Protokoll appelliert der Chef also womöglich an deine Unterstützung. Aber alles, was du hörst, ist, dass du dich zu wenig anstrengst. Du siehst: Selbst wenn Sender und Empfänger sich auf der gleichen Ebene verständigen, heißt das nicht, dass sie auch das Gleiche meinen. Dazu kommt, dass Menschen nicht ausschließlich auf einer Ebene senden und empfangen, sondern auf mehreren. Konflikte sind vorprogrammiert.

Wer spricht, kommuniziert also auf der **Sachebene**, der **Appellebene**, der **Beziehungsebene** und der **Selbstkundgabe**. Und auch der Empfänger kann den Inhalt auf diesen vier Ebenen – oder Ohren – hören.

### DES RÄTSELS LÖSUNG

Ab heute hast du einen entscheidenden Vorteil: Denn du kennst sie nun, die vier Aspekte der Kommunikation. Du kannst sie als Sender und Empfänger für dich nutzen, dich bewusst für eine der Ebenen entscheiden und auf die Suche nach dem gehen, was dein Gegenüber gemeint haben könnte. Wenn du dabei selbst auf Zwischentöne verzichtest, kannst du deine Bedürfnisse, Meinungen und Wünsche viel besser transportieren. Du wirst sehen! Und wenn du trotzdem noch unsicher bist, dann hilft dir der bahnbrechende Tipp von Seite 31: fragen und reden!

### SPITZ DIE ANDEREN OHREN!

Die Situation mit deinem Chef hat dich verunsichert? Mit welchem Ohr hast du gehört? Probiere es mal mit der Sachebene! Sie ist weniger anfällig für Fehldeutungen.





# NEIN IST DAS NEUE JA

**Bist du ein Ja-Sager? Wann immer dich dein Kollege bittet, das Projekt zu übernehmen, oder die Kita deines Kindes Freiwillige für den nächsten Ausflug sucht – du schaffst es einfach nicht, eine Bitte auch mal abzulehnen?**

Dabei ist ein Nein nicht so schlimm, wie du vielleicht denkst. Alles, was es braucht, ist die richtige Einstellung und ein wenig Übung.

## WARUM EIN »NEIN« SO SCHWER IST

Hast du dich schon mal gefragt, woran es liegt, dass du niemandem etwas abschlagen kannst?



Willst du andere nicht enttäuschen und möglichen Konflikten aus dem Weg gehen?



Kommt es dir egoistisch vor, jemandem etwas abzuschlagen?



Bist du oft so überrumpelt, dass dir im ersten Moment einfach nichts Besseres einfällt?



Plagen dich Schuldgefühle?

## SO WIRST DU ZUM NEIN-SAGER

Wenn du überzeugt davon bist, liebenswert zu sein, bestimmst du deinen eigenen Wert nicht anhand der Anerkennung anderer. Das soll jetzt nicht heißen, dass du künftig jede liebe Bitte mit einem herben Nein abschmettern sollst. Aber du kannst versuchen, deinen eigenen Bedürfnissen mindestens genauso viel Bedeutung beizumessen wie denen anderer. Nimm dir also ab sofort ein bis zwei Sekunden Zeit, bevor du antwortest, und geh dir selbst auf den Grund:

- Will ich das überhaupt?
- Setzt mich das unter Druck?
- Habe ich Zeit dafür?
- Was sagt mir mein Bauchgefühl?

## WAS SAGT DIR DEIN BAUCH?

Ist die Tendenz eindeutig, dann darfst, sollst und kannst du ruhigen Gewissens die geäußerte Bitte ablehnen.

## DAS RICHTIGE NEIN

Damit dein Nein besser ankommt, hier ein paar Tipps:



Äußere ruhig Anteilnahme, aber entschuldige dich nicht, du bist nicht verantwortlich.



Begründe gern, aber rechtfertige dich nicht.



Sei klar und deutlich, so bleibt kein Raum für Interpretationen.



Bleibe wertschätzend und verständnisvoll.

## ALLES HALB SO WILD

Du hast noch Zweifel? Aber was denkst du selbst, wenn jemand deine Bitte ablehnt? Bist du gekränkt oder beleidigt? Vielleicht! Hält das lange an? Meist nicht. Denn wir schätzen Menschen, die nicht nur zu uns, sondern auch zu sich selbst stehen. Du musst dich nur überwinden, schon gehörst du zu ihnen.







## DAS WÄRE DOCH GELACHT

»Rollt 'ne Kugel um die Ecke und fällt um.« Findest du den zum Schießen oder reicht es gerade für ein müdes Lächeln? Okay, nicht alle können über die gleichen Dinge lachen. Aber zum Glück ist Humor mehr als nur ein guter oder schlechter Witz. Humor hat Potential! Er ist Eisbrecher, Gute-Laune-Macher und im besten Fall auch Konfliktlöser – vorausgesetzt, du bringst das nötige Fingerspitzengefühl mit.

### LACHEN IST GESUND

Es hilft beim Stressabbau und hebt die Laune. Außerdem wird einem herzhaften Lachen sogar nachgesagt, dass es Schmerzen lindert und sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Aber nicht nur für Körper und Geist sind Lachen und Humor eine echte Wohltat, sondern auch für ein gesundes Miteinander.

### HUMOR VERBINDET

Egal ob auf privater oder beruflicher Ebene: Lachst du gemeinsam mit anderen, entsteht zwischen euch eine Verbindung. Das kann besonders bei aufkommenden Konflikten ein entscheidender Vorteil sein. Denn wer es schafft, mit seinem Gegenüber über die gleichen Dinge zu lachen, nimmt so ganz leicht auch angespannten Situationen die Schärfe.

### WIE GEHT'S

Humor ist kein Allzweckreiniger, der Streitigkeiten streifenfrei entfernt. Aber er schafft eine gute Ausgangssituation für einen Perspektivwechsel.



#### LIEBEVOLL AUF DIE SCHIPPE NEHMEN

Dein Partner jammert seit Tagen über seine schwere Erkältung (die wirklich nur ein kleiner Schnupfen ist)? Statt am dritten Tag genervt die Augen zu verdrehen, biete an, einen Krankenwagen zu verständigen.

#### LUSTIGE FRAGEN STELLEN



Deine Freundin kommt ständig zu spät zu euren Verabredungen? Frag sie doch, womit du sie bestechen kannst, damit sie beim nächsten Mal pünktlich ist.

### DEIN ASS IM ÄRMEL

Ein Prise Humor kann – richtig dosiert – ein echter Konfliktlöser sein und ein Schmunzeln im richtigen Augenblick eine verzwickte Situation auflösen, bevor sie überhaupt erst entsteht.

### IMMER MIT GEFÜHL

Möchtest du Konflikte mithilfe von Humor bewältigen, heißt das nicht, einfach aus allem einen Scherz zu machen. Humor funktioniert nur dann als dein Konfliktlösungsgehilfe, wenn auch dein Gegenüber offen für Scherze ist. Woher du das wissen sollst? Vertrau auf dein Gefühl und versuche herauszufinden, ob er deinen Sinn für Humor teilt und ob auch du selbst in der richtigen Stimmung bist.

### WENN DAS KEIN GRUND ZUM LÄCHELN IST

Damit deine Zähne dabei genauso strahlen wie du, bezuschusst deine AOK PLUS einmal jährlich die **professionelle Zahnreinigung** mit bis zu **40 Euro**.





Herausgeber:

**AOK PLUS – Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**  
Sternplatz 7, 01067 Dresden

Servicetelefon: 0800 1059000\*

Servicefax: 0800 1059001\*

Service-E-Mail: [service@plus.aok.de](mailto:service@plus.aok.de)

Internet: [plus.aok.de](http://plus.aok.de)

\* deutschlandweit kostenfrei und  
das rund um die Uhr aus allen Netzen

## KONZEPTION/GESTALTUNG/TEXT

Mindbox GmbH und zebra group GmbH

## STAND

1. Auflage Januar 2021

## BILDNACHWEISE

Titel	shutterstock/Look Studio
Seite 4/5	shutterstock/mart   shutterstock/Drawlab19   pixabay/Layers
Seite 6/7	shutterstock/fizkes   shutterstock/tanshy
Seite 8/9	shutterstock/mart   shutterstock/tanshy
Seite 10/11	shutterstock/art of line   shutterstock/Leszek Glasner
Seite 12/13	shutterstock/art of line
Seite 14/15	shutterstock/Flamingo Images   shutterstock/KoDi Art
Seite 16/17	shutterstock/MNStudio   shutterstock/art of line
Seite 18/19	pixabay/Layers   shutterstock/Dean Drobot
Seite 20/21	shutterstock/art of line   shutterstock/Mila Supinskaya Glashchenko
Seite 22/23	shutterstock/fizkes   shutterstock/art of line   shutterstock/owatta
Seite 24/25	shutterstock/Dusan Petkovic   shutterstock/Redshinestudio
Seite 26/27	shutterstock/mart   shutterstock/dekazigzag
Seite 28/29	shutterstock/Redshinestudio
Seite 30/31	shutterstock/fizkes   shutterstock/vectortatu
Seite 32/33	shutterstock/loreanto   shutterstock/CastecoDesign
Seite 34/35	shutterstock/fizkes   shutterstock/art of line
Seite 36/37	shutterstock/Jacob Lund   shutterstock/Blue Flourishes

Alle Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Änderungen und Irrtum bleiben vorbehalten. Alle Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie. Diese Ausgabe ist urheberrechtlich geschützt. Eine weitere Verwertung bedarf der Zustimmung des Herausgebers.

## QUELENNACHWEISE

Seite 4–7	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Empathie">de.wikipedia.org/wiki/Empathie</a>   <a href="http://www.praxistipps.focus.de/was-bedeutet-empathie-einfach-erklart_111566">www.praxistipps.focus.de/was-bedeutet-empathie-einfach-erklart_111566</a>   <a href="http://www.managementkompetenzen.de/empathie.htm">www.managementkompetenzen.de/empathie.htm</a>
Seite 8–10	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation">de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation</a>   <a href="http://www.wirksam-kommunizieren.de/artikel-3-von-7-vier-schritten-vom-wolf-zur-giraffe/">www.wirksam-kommunizieren.de/artikel-3-von-7-vier-schritten-vom-wolf-zur-giraffe/</a>   <a href="http://zeitzuleben.de/gewaltfreie-kommunikation/">zeitzuleben.de/gewaltfreie-kommunikation/</a>
Seite 11–13	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team">de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team</a>   <a href="http://www.zeitzuleben.de/selbstcoaching-methode-innere-team/">www.zeitzuleben.de/selbstcoaching-methode-innere-team/</a>   <a href="http://www.inneres-team.de/visualistin">www.inneres-team.de/visualistin</a>   <a href="http://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team">www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-innere-team</a>
Seite 14/15	<a href="http://www.ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/metta-meditation/">www.ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/metta-meditation/</a>   <a href="http://www.flowandglow.de/metta-meditation-eine-anleitung/">www.flowandglow.de/metta-meditation-eine-anleitung/</a>   <a href="http://www.stern.de/neon/magazin/neid-in-der-freundschaft-wenn-man-sich-nicht-fuer-andere-freuen-kann-7673232.html">www.stern.de/neon/magazin/neid-in-der-freundschaft-wenn-man-sich-nicht-fuer-andere-freuen-kann-7673232.html</a>
Seite 16/17	<a href="http://mcc.gse.harvard.edu">mcc.gse.harvard.edu</a>   <a href="http://www-de.scoyo.com/eltern/familie/erziehung-entwicklung/empathie-lernen-kinder">www-de.scoyo.com/eltern/familie/erziehung-entwicklung/empathie-lernen-kinder</a>   <a href="http://www.fritzdndfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/herzenswarm-wie-man-empathie-lernt?page=all">www.fritzdndfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/herzenswarm-wie-man-empathie-lernt?page=all</a>   <a href="http://www.suchtdasglueck.at/empathie-mitgefuehl-kinder/">www.suchtdasglueck.at/empathie-mitgefuehl-kinder/</a>   <a href="http://www.morgenpost.de/familie/article207452611/Alles-wird-gut-Wie-man-Kinder-richtig-troestet.html">www.morgenpost.de/familie/article207452611/Alles-wird-gut-Wie-man-Kinder-richtig-troestet.html</a>   <a href="http://www.nestling.org/kinder-troesten-vom-pusten-und-kuessen/">www.nestling.org/kinder-troesten-vom-pusten-und-kuessen/</a>   <a href="http://www.mini-and-me.com/troesten-nicht-ablenken-nina-petz-interview/">www.mini-and-me.com/troesten-nicht-ablenken-nina-petz-interview/</a>   <a href="http://www.hirschhausen.com/files/160913_WwW_Leseprobe20160913.pdf">www.hirschhausen.com/files/160913_WwW_Leseprobe20160913.pdf</a>
Seite 18–20	<a href="http://www.psychologie.hu-berlin.de/de/prof/perdev/pdf/2008/Denissen_Penke_Schmitt_van_Aken_2008_-_Sociometer.pdf">www.psychologie.hu-berlin.de/de/prof/perdev/pdf/2008/Denissen_Penke_Schmitt_van_Aken_2008_-_Sociometer.pdf</a>   <a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/freundschaften-sind-gut-fuer-die-gesundheit-a-954153.html">www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/freundschaften-sind-gut-fuer-die-gesundheit-a-954153.html</a>   <a href="http://www.allesevolution.wordpress.com/2013/09/10/empathie-und-freundschaft-als-evolutionare-mechanismen/">www.allesevolution.wordpress.com/2013/09/10/empathie-und-freundschaft-als-evolutionare-mechanismen/</a>   <a href="http://www.vdk.de/deutschland/pages/66151/warum-freunde-so-wichtig-im-leben-sind?dscc=ok">www.vdk.de/deutschland/pages/66151/warum-freunde-so-wichtig-im-leben-sind?dscc=ok</a>   <a href="http://www.liebenswert-magazin.de/wie-uns-eine-gute-freundschaft-gesund-macht-158.html">www.liebenswert-magazin.de/wie-uns-eine-gute-freundschaft-gesund-macht-158.html</a>   <a href="http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article150924972/Freunde-machen-gluecklich-und-gesund.html">www.welt.de/gesundheit/psychologie/article150924972/Freunde-machen-gluecklich-und-gesund.html</a>   <a href="http://www.brain-effect.com/magazin/oxytocin-wirkung">www.brain-effect.com/magazin/oxytocin-wirkung</a>   <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Oxytocin">de.wikipedia.org/wiki/Oxytocin</a>   <a href="http://www.swissmom.ch/schwangerschaft/medizinisches/das-muessen-sie-wissen/oxytocin-das-kuschelhormon/">www.swissmom.ch/schwangerschaft/medizinisches/das-muessen-sie-wissen/oxytocin-das-kuschelhormon/</a>
Seite 22/23	<a href="http://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/dankbarkeit.html">www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/dankbarkeit.html</a>   <a href="http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html">www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html</a>   <a href="http://www.fitforfun.de/gesundheit/dankbarkeit-glueck-haelt-gesund_aid_13658.html">www.fitforfun.de/gesundheit/dankbarkeit-glueck-haelt-gesund_aid_13658.html</a>
Seite 24/25	<a href="http://www.inmetra.de/schreiben-heisst-sich-selber-lesen">www.inmetra.de/schreiben-heisst-sich-selber-lesen</a>   <a href="http://www.schreibenwirkt.de/morgenseiten">www.schreibenwirkt.de/morgenseiten</a>   <a href="http://www.schreibenwirkt.de/expressives-schreiben">www.schreibenwirkt.de/expressives-schreiben</a>   <a href="http://www.zeit.de/2016/14/tagebuch-schreiben-schreibtherapie-trauma-behandlung-psychologie-james-pennebaker">www.zeit.de/2016/14/tagebuch-schreiben-schreibtherapie-trauma-behandlung-psychologie-james-pennebaker</a>   <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Fünf_Sprachen_der_Liebe">de.wikipedia.org/wiki/Fünf_Sprachen_der_Liebe</a>   <a href="http://www.mymonk.de/die-5-sprachen-der-liebe-welche-sprichtst-du">www.mymonk.de/die-5-sprachen-der-liebe-welche-sprichtst-du</a>
Seite 26–29	<a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Anleitung_zum_Ungluecklichsein">de.wikipedia.org/wiki/Anleitung_zum_Ungluecklichsein</a>   <a href="http://www.sonia-jaeger.com/de/die-geschichte-vom-hammer/">www.sonia-jaeger.com/de/die-geschichte-vom-hammer/</a>
Seite 30/31	<a href="http://www.wortwuchs.net/vier-ohren-modell">www.wortwuchs.net/vier-ohren-modell</a>   <a href="http://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat">www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat</a>   <a href="https://de.wikipedia.org/wiki/Friedemann_Schulz_von_Thun">de.wikipedia.org/wiki/Friedemann_Schulz_von_Thun</a>
Seite 34/35	<a href="http://www.dastutmirgut.net/8-tipps-fuer-eine-erfolgreiche-abgrenzung/">www.dastutmirgut.net/8-tipps-fuer-eine-erfolgreiche-abgrenzung/</a>   <a href="http://www.palverlag.de/Selbstbewusstsein-Info.html">www.palverlag.de/Selbstbewusstsein-Info.html</a>
Seite 36/37	<a href="http://www.gedankenwelt.de/wie-kann-uns-humor-bei-der-konfliktbewaeltigung-helfen/">www.gedankenwelt.de/wie-kann-uns-humor-bei-der-konfliktbewaeltigung-helfen/</a>   <a href="http://www.unternehmer.de/psychologie/140155-probleme-loesen-mit-humor">www.unternehmer.de/psychologie/140155-probleme-loesen-mit-humor</a>   <a href="http://www.gfg-fortbildung.de/web/images/stories/BT/BT15_2011/11_bt_v1_mayer_suda.pdf">www.gfg-fortbildung.de/web/images/stories/BT/BT15_2011/11_bt_v1_mayer_suda.pdf</a>   <a href="http://www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&amp;id=663:humor-als-ressource&amp;catid=70">www.nifbe.de/component/themensammlung?view=item&amp;id=663:humor-als-ressource&amp;catid=70</a>   <a href="http://www.morgenpost.de/ratgeber2/job/article103003762/Eckart-von-Hirschhausen-Witzig-sein-kann-man-lernen.html">www.morgenpost.de/ratgeber2/job/article103003762/Eckart-von-Hirschhausen-Witzig-sein-kann-man-lernen.html</a>