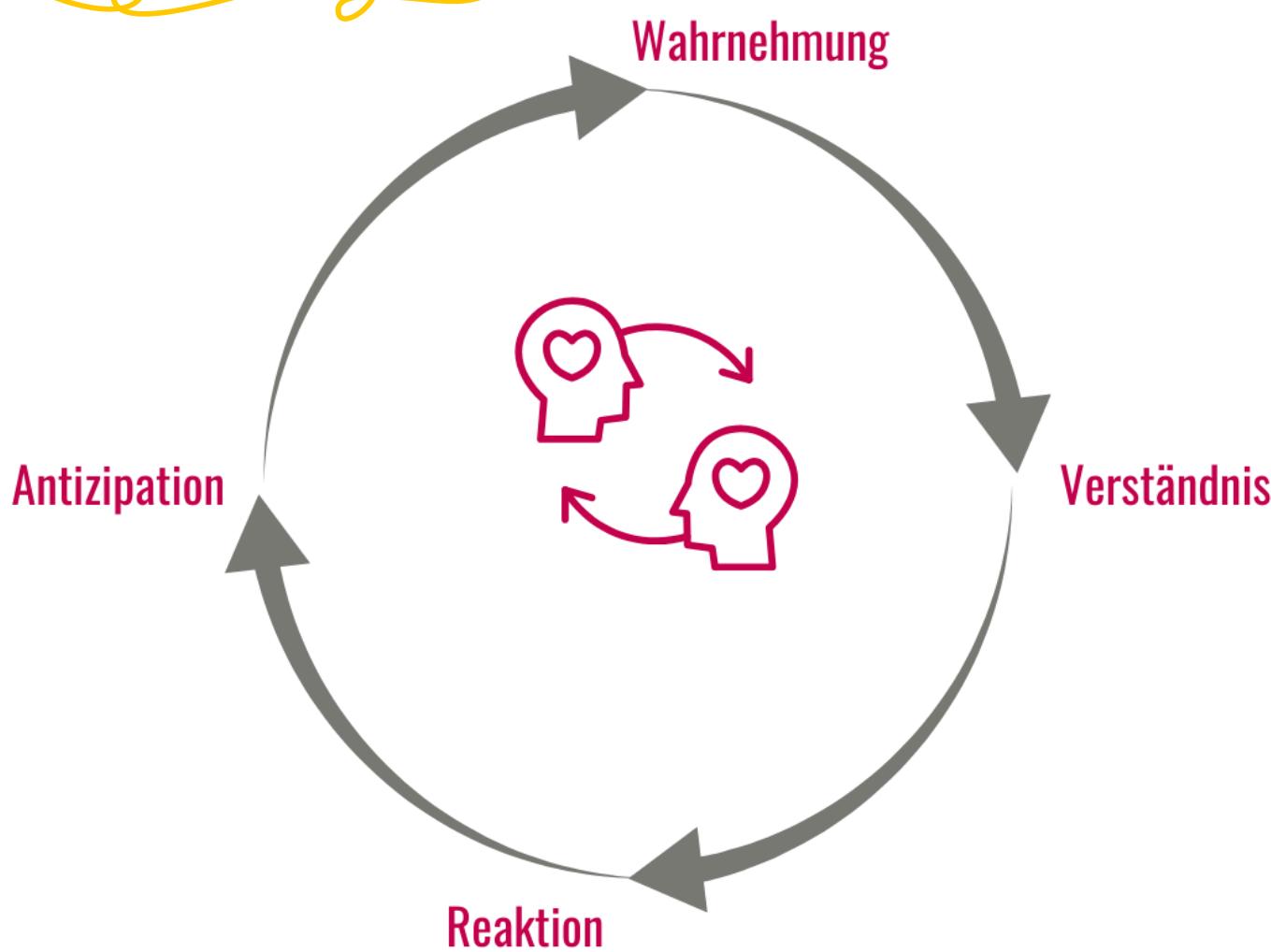


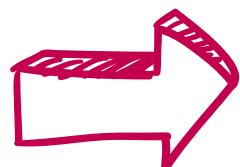


## Der Empathie-Kreislauf (Weihnachtsedition)



Weihnachten naht.  
Und mit Weihnachten kommen:  
Menschen. Viele Menschen. Oft unsere Familie.  
(Du weißt schon – die Menschen, die man sich nicht aussuchen kann, aber trotzdem liebhat.)

Damit diese Tage etwas entspannter laufen, lohnt sich ein Blick auf den Empathie-Kreislauf – ein einfaches Modell, das hilft, andere besser zu verstehen... und nicht schon beim ersten Plätzchen die Geduld zu verlieren.





Der Kreislauf besteht aus vier Schritten, ein simples Modell für gelasseneres Miteinander:



## **Wahrnehmung**

Was nehme ich wirklich wahr?

(Nicht jede hochgezogene Augenbraue meint mich!)



## **Verständnis**

Was könnte hinter dem Verhalten stecken?

Stress? Müdigkeit? Einfach Dezember?



## **Reaktion**

Wie will ich antworten?

Empathie heißt nicht „alles gut finden“ –  
sondern bewusst wählen, wie ich reagiere.



## **Antizipation**

Was braucht der andere vermutlich als Nächstes?

Ruhe, Klarheit, Humor, einen Moment Pause?

Der Kreislauf dreht sich ständig weiter –

ein kleines Ping-Pong der Menschlichkeit.



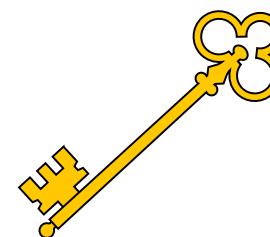


## Warum das nicht nur an Weihnachten wichtig ist:

Wenn Generationen aufeinandertreffen – in Familien und in der Ausbildung – prallen unterschiedliche Erwartungen und Kommunikationsstile aufeinander.

### **Empathie ist hier der Schlüssel:**

- Wahrnehmen, was wirklich los ist.
- Verstehen, bevor man urteilt.
- Reagieren, ohne zu überreagieren.
- Antizipieren, was weiterhilft.



Gerade im Umgang mit Azubis entsteht so Orientierung, Vertrauen und ein entspannterer Alltag.

### **Kleine Übung:**

Beobachte heute nur einen dieser vier Schritte bewusst.  
Schon das kann Wunder wirken – an Weihnachten wie im Büro.

