



MONIKA HEIN

## Empathie

Ich weiß, was du fühlst

256 Seiten, Kartoniert

ISBN 978-3-86936-831-3

€ 22,90 (D) | € 23,60 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2018

### Von der unterschätzten Bedeutung der Empathie

Du hast gut reden, bei *dir* klappt das ja immer!“ Wer kennt sie nicht, die Vergleiche mit dem eigenen sozialen Umfeld, nach denen wir uns jedes Mal ein kleines bisschen schlechter fühlen. Sei es die perfekte Familie in der Nachbarschaft, die Kleidergröße der Freundin oder der erfolgreichere Kollege. Mit ihrem neuen Buch **Empathie** möchte Monika Hein die Leser dabei unterstützen, diese „Empathie-Blocker“ auszusperren und stattdessen Verständnis und bewussteres Miteinander zu leben. Oftmals ließen sich auch positive Vergleiche finden, bei denen wir uns hinterher besser fühlen – aber auf diesen Teil der Wahrheit achtet niemand. Wer in der attraktiven Freundin Inspiration für sein eigenes Auftreten sieht oder statt auf die perfekte Familie von nebenan neidisch zu sein, die Kraft findet, an seinen eigenen Beziehungen zu arbeiten, trifft die richtige Entscheidung: für die Liebe und gegen die Angst. Liebe möchte Monika Hein dabei als etwas Universelles verstanden wissen, das es uns erst ermöglicht, auf unsere Gefühle und die der anderen einzugehen.

Auf über 250 Seiten gibt Monika Hein Impulse, Empathie in den Alltag einfließen zu lassen. Angefangen bei der Bedeutung des Begriffs, der einerseits die Fähigkeit beschreibt, Gefühle und Erfahrungen anderer zu verstehen. Andererseits steht er auch für Selbstempathie: Erst, wenn wir unser eigenes Wesen, unsere Person liebevoll annehmen und uns selbst freundschaftlich begegnen, entsteht innerer Frieden. Nur wer sich selbst achtet, kann auf andere Menschen eingehen und sie verstehen. Dank der kompakten und mit Zusammenfassungen gespickten Kapitel „10 Empathie-Blocker“ und „10 Empathie-Booster“ versteht der Leser, worauf man Acht geben sollte: dass die meisten Probleme gerade durch Missverständnisse und Fehlwahrnehmungen entstehen und dass Schubladen-Denken voreilige Verurteilungen provozieren kann. Die Folgen sind Abweisung und Unverständnis anderen gegenüber. Heins zentrale Botschaft zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Buch: Empathie zu verstärken ist kein Hexenwerk. Es erfordert aber Mut: Wenn wir nämlich für einen kurzen Moment innehalten, um uns der Idee zu öffnen, dass andere Menschen anders empfinden könnten. Wer Vertrauen aufbaut, macht sich verletzlich. Erst dann schaffen wir uns diese magischen Momente, in denen wir weich werden und offen miteinander kommunizieren können.

Mit **Empathie** hält Monika Hein ohne jede Verurteilung der Gesellschaft den Spiegel vor das Gesicht der sozialen Kälte. Mit einer liebevollen Beschreibung von Empathie zeigt sie dem Leser, was in unserer technisierten Welt verloren gegangen ist: der Mut, verwundbar zu sein, die Courage, den Panzer auszuziehen, den uns Effizienz- und Erfolgstreben aufgezwungen haben. Wer sich diese Maxime zu Herzen nimmt, wird nicht nur glücklicher leben, sondern die privaten und beruflichen Kontakte mit ganz neuen Augen sehen, verstehen und akzeptieren.

**Dr. Monika Hein** ist promovierte Phonetikerin, Business-Trainerin und Business-Coach sowie als Stimm-Expertin auf Deutschlands Bühnen unterwegs. Sie trainiert seit 2004 Menschen aller Branchen in Sachen Stimme, Sprechen und Auftreten.