

Inhalt

Vorwort	6
1. Was ist Empathie?	9
In vier Schritten zur Empathie	10
Warum fällt uns Empathie oft schwer?	16
Warum tut Empathie gut?	19
Wie kann man Empathie lernen?	22
2. Empathie heißt Konzentration	27
Fokus wird zur Herausforderung	28
Dialog ist eine Kunst	32
Konzentration lässt sich lernen	35
3. Empathisch sein heißt wahrnehmen	39
Weg mit ungeprüften Vorannahmen!	40
Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen	43
Mimik und Körpersprache lesen	52
Über die eigene Wahrnehmung sprechen	58
Empathie trainieren	60
4. Brücken schlagen mit Kreativität	65
Was ist Kreativität?	66
Um die Ecke denken	68
Auf der Suche nach kreativer Inspiration	70

5. Mehr Mut zu Empathie	75
Was ist Mut?	76
Warum wir so oft kneifen	78
Vom braven Richtigmacher zum mutigen Alltagshelden	81
Machen macht den Unterschied	83
Be happy – auf ins Herzensglück!	86
Fast Reader	87
Die Autorin	92
Weiterführende Literatur	93
Register	95