



Impathie - 5 Weg zu einer liebevollen Selbstbeziehung

Verstehen. Annehmen. Handeln.

Mit mir in guter Beziehung.



1. IMPATHIE & GFK

Selbsteinführung im Dialog mit sich selbst

- GFK: Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte
- auf die innere Arbeit übertragen: Was ist passiert? Wie fühle ich mich? Was brauche ich? Was kann ich mir jetzt geben oder erbitten?
- Gemeinsam: Gefühle & Bedürfnisse wahrnehmen und benennen, weg von Selbstvorwürfen, hin zu einer mitfühlenden Haltung.



Impathie als Basis einer freundlichen Selbstbeziehung und GFK als Werkzeug, diese innere Klarheit in Sprache und Beziehung zu übersetzen.

2. IMPATHIE & ACHTSAMKEIT

Die wertneutrale Wahrnehmung

- Achtsamkeit: bewusst, gegenwärtig wahrnehmen - ohne zu urteilen.
- Impathie: geht einen Schritt weiter - nach dem Wahrnehmen folgt Verstehen, Benennen und eine freundliche Antwort an mich selbst.



Achtsamkeit schafft Raum - Impathie gestaltet diesen Raum.



3. IMPATHIE & INTRAPERSONALE INTELLIGENZ

Der gute Selbstzugang

- Intrapersonale Intelligenz (nach Howard Gardner): Selbstwahrnehmung, realistisches Selbstbild, eigene Wünsche, Ängste, Stärken und Grenzen kennen und nutzen.
- Impathie: die mitfühlende, wohlwollende Art, mit diesem Wissen in Kontakt zu sein.



Intrapersonale Intelligenz beschreibt das kognitive und emotionale Verstehen der eigenen Person. Impathie beschreibt die mitfühlende, wohlwollende Art, mit diesem Verstehen in Kontakt zu sein.

4. IMPATHIE & POSITIVE PSYCHOLOGIE

Beziehung zu mir selbst als Ressource



Was ist Positive Psychologie?

Sie fragt, was Menschen stärkt und aufblühen lässt: Stärken, Beziehungen, Haltungen und Kontexte.



Impathie als innere Beziehungsgestaltung

Gefühle, Bedürfnisse und innere Anteile wahrnehmen, verstehen und freundlich beantworten - statt sich abzuwerten oder zu überfordern.



Impathie als Wachstumsressource

Sie fördert Resilienz, Selbstwirksamkeit und Gestaltungskraft - durch bewusste Stärkennutzung und konstruktiven Umgang mit Belastungen.



Für die Praxis

Impathie als Schlüsselkompetenz und Baustein eines stärkebasierten Entwicklungskonzepts für Kinder und Jugendliche vermitteln.



Selbstmitgefühl
Stärken
Sinn
Resilienz



Impathie ist keine Schwäche - sondern eine Kraftquelle, die persönliches Wachstum und Wohlbefinden ermöglicht.

DAS MESOURCE®-MODELL



Gefühle als Kraftquelle
Nicht als Störfaktor, sondern als größte Ressource nutzen.



Emotionale Flexibilität
Gefühle je nach Situation konstruktiv ausdrücken oder regulieren.



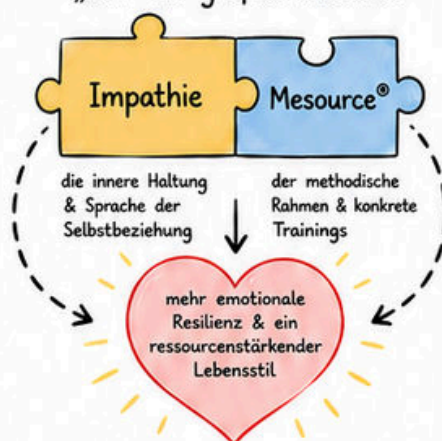
Systematische Trainings
Protokolle, Rituale und Mikrotrainings für mehr emotionale Kompetenz und Resilienz.



Super-Ressourcen aktivieren
Emotionen gezielt als „Super-Ressourcen“ einsetzen - für Gesundheit, Leistung und persönliches Aufblühen.

5. IMPATHIE & MESOURCE®

„Ich“ als größte Ressource



FÜR DIE LERNBEGLEITUNG



Impathie ist die innere Sprache, in der Kinder und Jugendliche mit sich selbst in Kontakt treten.



Mesource® ist der methodische Rahmen, um aus diesem Kontakt eine gelebte emotionale Resilienz und einen ressourcenstärkenden Lebensstil zu entwickeln.



Praxisbeispiel
Regelmäßig die eigenen „Super-Ressourcen“ verbinden - z.B. mit einem kurzen Ritual: Innehalten - Spüren - Stärken aktivieren - positiv handeln.



Impathie + Mesource® = Selbstbeziehung, die stärkt und trägt.



Wenn ich gut mit mir bin, kann ich auch gut mit anderen sein.

