

# MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN EMPATHIE – VERSTÄNDNIS UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN FÜR ANDERE

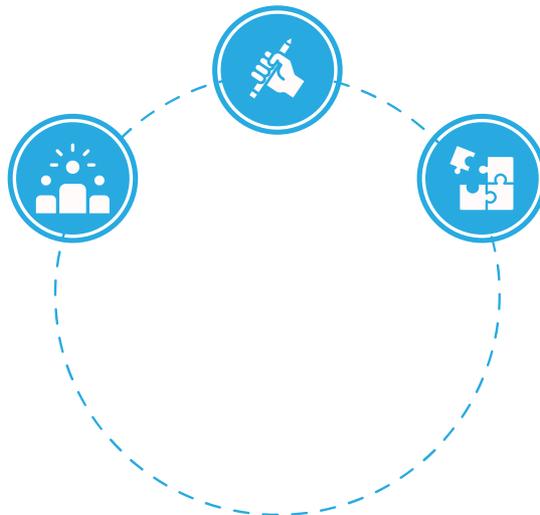
## LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

### Ziel Nr. 2

#### VERBESSERN SIE IHRE FÄHIGKEIT, PERSPEKTIVEN EINZUNEHMEN

Die Teilnehmenden demonstrieren anhand von Rollenspielen ihre Fähigkeit, die Perspektive einer anderen Person einzunehmen.

Die Teilnehmenden identifizieren und artikulieren die Emotionen und Gedanken der ihnen zugewiesenen Charaktere.



### Ziel Nr. 1

#### ENTWICKELN SIE EIN VERSTÄNDNIS FÜR EMPATHIE

Die Teilnehmenden definieren Empathie und erklären ihre Bedeutung im persönlichen und beruflichen Kontext.

Die Teilnehmenden beschreiben den Unterschied zwischen Empathie und Sympathie.

### Ziel Nr. 3

#### WENDEN SIE EMPATHIE AN, UM ZWISCHENMENSCHLICHE BEZIEHUNGEN ZU VERBESSERN

Die Teilnehmenden werden darüber nachdenken, wie das Verständnis der Perspektiven anderer die Kommunikation und Beziehungen verbessern kann.

Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um in realen Situationen Empathie anzuwenden und so Personen zu unterstützen, die vor Herausforderungen stehen.

# MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

## EMPATHIE – VERSTÄNDNIS UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN FÜR ANDERE

### AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

#### Aktivitäts- beschreibung

Zielgruppe: Personal der Erwachsenenbildung, Genesungcoaches  
Zeit: 1 Stunde.

1. Empathie-Szenarien (auf Karten gedruckt)
2. Komfortabler Raum für Gruppendiskussionen

#### Materialien

## FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



#### ROLLENSPIELE

Beim Rollenspiel übernehmen die Teilnehmenden bestimmte Rollen und spielen Szenarien durch, um unterschiedliche Perspektiven und Verhaltensweisen zu erkunden. Dabei übernehmen die Teilnehmenden die in den Empathie-Szenarien beschriebenen Rollen und tauchen in die Erfahrungen und Emotionen ihrer Charaktere ein.



#### REFLEKTIERENDE DISKUSSION

Reflektierende Diskussionen umfassen angeleitete Gespräche, die die Teilnehmenden dazu anregen, intensiv über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse nachzudenken. Nach dem Rollenspiel diskutieren die Teilnehmenden in Gruppendiskussionen über ihre Erfahrungen, teilen ihre Gefühle und diskutieren, was sie über Empathie gelernt haben.



#### SZENARIOBASIERTES LERNEN

Szenariobasiertes Lernen konfrontiert die Teilnehmenden mit realistischen Situationen, die Problemlösung und Entscheidungsfindung erfordern. Die Teilnehmenden erhalten Szenariokarten mit spezifischen Situationen, die Empathie wecken und es ihnen ermöglichen, die Emotionen und Herausforderungen ihrer Charaktere zu bewältigen.



#### ERFAHRUNGS- BASIERTES LERNEN

Erfahrungsbasiertes Lernen bedeutet Lernen durch direkte Erfahrung und die Reflexion dieser Erfahrungen. Durch Rollenspiele und Diskussionen erleben die Teilnehmenden die Emotionen und Herausforderungen ihrer Charaktere hautnah und reflektieren diese Erfahrungen anschließend, um daraus sinnvolle Erkenntnisse zu gewinnen.

# MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

## EMPATHIE – VERSTÄNDNIS UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN FÜR ANDERE

### SZENARIEN

Maria ist eine 35-jährige genesende Süchtige, die seit sechs Monaten trocken ist. Sie möchte ihre Beziehung zu ihrer Familie wieder aufbauen, insbesondere zu ihrer Teenager-Tochter, die sie seit über einem Jahr nicht mehr gesehen hat. Marias Sucht verursachte großen emotionalen Schmerz und Misstrauen innerhalb ihrer Familie.

Sie sind Coach und arbeiten mit Maria. Sie hat nächste Woche ein Treffen mit ihrer Familie und ist besorgt, wie diese auf das Treffen reagieren wird. Während der Sitzung spricht Maria über ihre Ängste, Hoffnungen und ihre Schuldgefühle wegen des Schmerzes, den sie ihrer Familie zugefügt hat. Sie möchte Ratschläge, wie sie dieses Treffen angehen und das Vertrauen wiederherstellen kann.

- Wie würden Sie Maria helfen, sich auf ihr Treffen mit ihrer Familie vorzubereiten?
- Welche Strategien kann Maria nutzen, um ihr Engagement für Veränderungen und den Wiederaufbau von Vertrauen zu kommunizieren?
- Wie können Sie Maria dabei unterstützen, ihre Emotionen und Erwartungen für das Treffen zu bewältigen?
- Welche Rolle können Sie bei der fortlaufenden Unterstützung von Maria und ihrer Familie spielen?

John ist ein 42-jähriger ehemaliger Straftäter, der kürzlich eine Berufsausbildung abgeschlossen hat und aktiv auf Arbeitssuche ist. Trotz seiner Qualifikationen wird er aufgrund seines Vorstrafenregisters ständig abgelehnt. John ist entmutigt und beginnt, an seiner Chance auf eine Anstellung zu zweifeln.

Sie sind Coach und arbeiten mit John zusammen. Während der Sitzung teilt John seine Frustrationen und Gefühle der Hoffnungslosigkeit. Er verliert die Motivation, seine Jobsuche fortzusetzen, und macht sich Sorgen um seine Zukunft. Er braucht Unterstützung, um motiviert zu bleiben und eine Anstellung zu finden.

- Wie würden Sie auf Johns Entmutigung eingehen und ihm helfen, motiviert zu bleiben?
- Welche praktischen Schritte kann John unternehmen, um seine Chancen auf eine Anstellung zu verbessern?
- Wie können Sie John dabei helfen, potenziellen Arbeitgebern ein positives Bild seiner Vergangenheit und Gegenwart zu vermitteln?
- Mit welchen Ressourcen oder Netzwerken können Sie John verbinden, um ihn bei seiner Arbeitssuche und seinem Wiedereingliederungsprozess zu unterstützen?

# MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

## EMPATHIE – VERSTÄNDNIS UND EINFÜHLUNGSVERMÖGEN FÜR ANDERE

### AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

#### 1. Einleitung

Beginnen Sie mit einer kurzen Diskussion über die Bedeutung von Empathie für das Verständnis und die Unterstützung anderer. Erläutern Sie das Ziel der Aktivität und wie sie den Teilnehmernden hilft, Empathie zu entwickeln.

#### 2. Szenarioverteilung

Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Bitten Sie Freiwillige, sich in die Mitte zu setzen. Geben Sie den Freiwilligen ein Szenario. Geben Sie ihnen einige Minuten Zeit, es zu lesen und zu besprechen.

#### 3. Rollenspiel

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich voll und ganz in die Rollen hineinzusetzen und so zu denken und zu reagieren, wie es ihre Charaktere tun würden. Freiwillige spielen ihr Szenario nach, während andere zuschauen.

#### 4. Gruppendiskussion

Moderieren Sie nach den Rollenspielen die Diskussion und stellen Sie den Freiwilligen Fragen wie:

- **Wie war es, in der Haut Ihrer Figur zu stecken?**
- **Welche Emotionen haben Sie erlebt?**
- **Wie hat sich Ihre Perspektive nach dieser Aktivität verändert?**
- **Was haben Sie über Empathie und das Verständnis anderer gelernt?**

Fragen Sie diejenigen, die das Rollenspiel gesehen haben

- Was hast du gesehen?
- Wie hat sich der Teilnehmende gefühlt?
- Was hat Ihnen am Verhalten der Mentoren gefallen?
- Was hätten Sie anders gemacht?
- Welche Emotionen haben Sie erlebt?
- Wie hat sich Ihre Perspektive nach dieser Aktivität verändert?
- Was haben Sie über Empathie und das Verständnis anderer gelernt?

#### 5. Reflexion und Nachbesprechung

Bitten Sie die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, wie sie das Gelernte im Privat- und Berufsleben anwenden können. Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, abschließende Gedanken und Erkenntnisse auszutauschen.