

INHALTE

[0](#)
[1](#)
[2](#)
[3](#)
[4](#)
[5](#)
[6](#)
[7](#)
[8](#)
[9](#)
[10](#)
[11](#)
[12](#)
[13](#)
[14](#)
[15](#)
[16](#)
[Vorträge](#)
[Training](#)
[Workshops](#)
[Seminare](#)
[Artikel](#)
[Archiv](#)
[Kontakt](#)

Einführungsvortrag

in das Gesamtkonzept der Empathie-Schule

für diejenigen, die zunächst einmal nur einen groben Überblick
über das Konzept kennenlernen wollen

[Übersicht](#)[nach oben](#)**Realitätenkellner:** Olaf Jacobsen**Termine:** 23.7. Ka / 24.7. Ka / 30.7. Ka / 6.8. Kö / 7.8. Kö / 21.8. Ka / 27.8. Ka / 28.8. Ka / weitere Infos siehe [Terminkalender](#)**Teilnahmegebühr:** Eintritt frei**Obergrenze:** maximal 25 Personen (Köln), 35 Personen (Karlsruhe), [bitte anmelden](#)**Voraussetzung** für die Teilnahme: keine**Kurze Zusammenfassung des Inhalts:**

In diesem Einführungsvortrag bekommen Sie einen ersten Kontakt mit dieser Empathie-Schule. Sie lernen die ersten Bausteine kennen und bekommen einen kleinen Einblick in Inhalte, Sichtweisen und Strukturen:

- Die innere Haltung, das Leben zu "erspielen" - freier Zugang zu einer ursprünglichen Motivation
- Wofür kann Empathie gut sein?
- Was ist Empathie überhaupt?
- Die vier Empathie-Säulen
- Die Balance zwischen "Lernen", "Regulieren" und "Lösen"
- Strukturen, Regeln, Inhalte der Empathie-Schule
- Das NeuroSonanz-Modell

Vielleicht hilft Ihnen diese erste Berührung mit der Empathie-Schule, um erfahren zu können, ob Ihr Interesse an weiteren Inhalten wächst.

Quiz für die Internetleser: Am Ende von Vortrag 4 gibt es das erste [Quiz](#), mit dem Sie testen können, wie aufmerksam Sie gelesen haben und wie gut Ihr Gehirn die Inhalte der Vorträge 0 - 4 behalten hat. Zusätzlich können Sie sich mit diesem Quiz auch trainieren, um die wesentlichen Empathie-Inhalte gezielt zu lernen. Alle paar Vorträge werden weitere Tests zu finden sein. Einen direkten Zugang zu allen Tests bekommen Sie auf der Seite "[Übersicht](#)".

Dauer: Zum Lesen dieses Vortrags brauchen Sie ca. 20 – 30 Minuten. Diese Zeitangabe bezieht sich auf alles, was auf dieser Seite steht. Das Anschauen eines Videos oder das Lesen eines Textes auf einer verlinkten Seite ist dabei nicht integriert.

Der komplette Vortrag:

Kompletter Vortrag als PDF zum Ausdrucken (Stand 7.8.2015):



Hallo,

ich begrüße Sie ganz herzlich zum Einführungsvortrag in die Empathie-Schule NeuroSonanz.

Mein Name ist Olaf Jacobsen und ich bin der Begründer dieser Empathie-Schule.

Bisher habe ich mir immer wieder neu überlegt, wie ich diesen Einführungsvortrag beginnen könnte, und je länger ich mich mit "Empathie" beschäftige und je begeisterter ich werde, umso mehr Themen möchte ich am liebsten gleich von Anfang an erzählen. Der große Bereich "Empathie" ist so spannend und interessant - in allen Ecken und an allen Enden -, so dass ich letztendlich überall beginnen könnte. Und überall dort, wo ich beginne, schließe ich gleichzeitig andere spannende Themen aus. Aber so ist das im Leben. Entscheidet man sich für eine Sache, dann entscheidet man sich automatisch gegen viele andere Sachen. Also werde ich mir einfach eine der vielen interessanten Themen aussuchen und mit Ihnen zusammen in das große Abenteuer Empathie einsteigen. Trotzdem werde ich heute leider erst einmal nur an der "Empathie-Oberfläche" kratzen können.

Paradoxerweise möchte ich Ihnen als Einführung in diese Schule nun einen Menschen vorstellen, der in den letzten Jahren genau dadurch bekannt geworden ist, dass er nie eine Schule besucht hat. Wenn es nach ihm gehen würde, dann müssten wir unser gesamtes Schulsystem abschaffen. Denn er sagt, er hätte sich im Laufe seiner Kindheit und seiner Jugend bis heute (2015) als 44-jähriger Erwachsener alles selbst beigebracht. Heute spricht er fünf Sprachen, spielt virtuos Gitarre, ist Gitarrenbaumeister, Komponist, Journalist und inzwischen Referent auf vielen Veranstaltungen, in denen er über seine spannende Kindheit redet als auch darüber, wie er heute als Vater seinem eigenen Kind viel Raum zum Selbstlernen gibt. Das Buch, das ihn mit einem Schlag berühmt gemacht hat, wurde im Jahr 2009 veröffentlicht: "... und ich war nie in der Schule. Geschichte eines glücklichen Kindes." Sein Name ist André Stern und er ist Franzose. Seine Eltern waren Deutsche und sind nach der Machtergreifung Hitlers nach Frankreich ausgewandert, wo es keine Schulpflicht gibt.

Die nach meinem Gefühl wichtigsten Aussagen von André Stern, die auch für unsere Empathie-Schule eine große Rolle spielen, sind:

- Er wurde als Kind in seinem Spiel von den Erwachsenen nicht unterbrochen, so dass er sich alles beibringen konnte, was ihn interessiert hat. Für ihn sind heute noch "Spielen" und "Lernen" synonym.
- Auch die Einteilung in die Kategorien "Kind" und "Erwachsener" existiert für ihn nicht. Für ihn sind wir alle ausgewachsene Kinder, die auch immer noch weiter wachsen und reifen und "spielen". Er sagt von sich selbst, dass seine Kindheit heute immer noch andauert.

Hier ist eines von vielen Interviews mit André Stern zu finden (Dauer 39 Minuten - für manche genügt es vielleicht, nur den Anfang zu schauen):

Auch der Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther ist folgender Ansicht:

- Beim Lernen kommt es auf Entdeckerfreude und Gestaltungslust an. Motto: Erfahrung macht klug.
- Menschen brauchen Zeit und Raum zum eigenen Entdecken und Gestalten. Das geschieht beim Spiel. Spielen ist allerhärteste Lernarbeit.

[LINK zum gedruckten Interview mit Gerald Hüther](#)

Ich selbst habe schon immer das Gefühl, "im tiefsten Kern" Kind geblieben zu sein. Außerdem habe ich nach der Schulzeit und während meines Musikstudiums intensiv danach gesucht, meine kindlichen Freiheitsgefühle wiederzuerlangen, was mir nach vielen Jahren mit Hilfe emotionaler Selbstheilungsprozesse gelungen ist. Heute fühle ich mich begeistert wie ein "weises freies Kind", was sich noch viel "größer und weiter" anfühlt als in meiner Kindheit. Ich habe meine Traumata und die Grenzerfahrungen in der Erziehung und in der Schulzeit von damals gelöst und integriert.

Eine Info an diejenigen, die sich "Sorgen" darüber machen, ob bei dieser Form des "Spielens" eventuell etwas fehlt: In dem Spiel des erwachsen gewordenen Kindes sind Genauigkeit, Ehrlichkeit und Ernsthaftigkeit mit integriert - und nicht ausgeschlossen, wie man es in das "naive Spiel" eines Kindes projizieren könnte. Kreativität, spielerisch "Quatsch" machen als auch Ernsthaftigkeit stehen ebenbürtig nebeneinander. Nicht "entweder - oder", sondern "sowohl - als auch".

Warum erzähle ich das alles?

Weil die "spielerische Haltung" und "Kreativität" ein Grundbaustein der Empathie-Schule darstellen. Und durch die Sichtweisen und Erfahrungen von André Stern, Gerald Hüther und mir wissen Sie nun auch, warum wir dem Begriff "Spielen" einen großen Vorrang einräumen. Das Spielen lässt den Menschen Zeit und Raum zum eigenen Entdecken und Gestalten, die Kreativität bietet den Menschen die Möglichkeit, spielerisch und begeistert verschiedene Zusammenhänge im Gehirn sinnig und unsinnig miteinander zu verknüpfen - und damit unterstützt beides das "automatische" intensive Lernen. Außerdem wird eine ganz ursprüngliche Motivation wieder geweckt, die einen Menschen bewegt, sein Leben autonom, experimentell und kreativ zu erfahren, zu erspüren und weiterzuentwickeln.

Der Schweizer Psychoanalytiker und Gesellschaftskritiker Arno Gruen sagt: "Kreativität ist das Wichtige und nicht Gehorsam. Gehorsam engt uns ein." Der Gehorsam führe dazu, dass wir genauso werden, wie die, die Macht über uns haben. Und es verewige dieses System. "Das Wichtige sind die wahren Künstler, die wahren kreativen Menschen. Ihre Kreativität ist immer der Versuch, aus dem Gefängnis dieser Kulturen auszubrechen. Es ist ein dauernder Kampf, aber man muss weiterkämpfen. Es ist nicht vergeblich." (siehe auch die [Videos auf dieser Seite](#))

Ich möchte noch eine Sichtweise ergänzen, auf die wir innerhalb dieser Empathie-Schule Schritt für Schritt hinarbeiten: Gehorsam entsteht, wenn ein anderer Mensch auf schmerzvolle Weise eine Art "Macht" behauptet. Doch eine wesentlich empathischere Haltung ist aus unserer Sicht nicht, dieser Macht (diesem scheinbaren Gefängnis) zu entkommen, sondern den Hintergrund dieses Machtverhaltens zu erkennen, zu durchschauen und letztendlich zu sehen, dass dahinter viele unverarbeitete Schmerzerfahrungen stecken, die im Laufe der Zeit zu der Ausformung eines Macht-Verhaltensmusters geführt haben. Wer sehen kann, dass ein "auf schmerzhafter Weise Macht-Ausübender" im Grunde "Opfer" seiner eigenen unverarbeiteten Schmerzerlebnisse geworden ist, kann leichter Mitgefühl zu ihm entwickeln, als wenn man das Bild hat, gegen ihn kämpfen, ihn bremsen oder seiner Macht-Ausübung entkommen zu müssen. Diese Sichtweise, dass der Macht-Ausübende im Grunde Opfer seiner eigenen Schmerzerlebnisse geworden ist, kann helfen, neu auf seine Kindheit zu schauen, in der man von den damaligen Erwachsenen in seinen spielerischen Impulsen gebremst wurde. Man kann nachträglich sehen, dass die damaligen Erwachsenen eigentlich "Opfer" ihrer eigenen unverarbeiteten Schmerzerlebnisse waren, weil ihnen in ihrer eigenen Kindheit ebenfalls von ihren Eltern die spielerischen Impulse verboten wurden. Mit dieser Sichtweise lassen sich leichter die eigenen spielerischen Impulse in der Gegenwart wieder befreien.

In diesem Sinne freue ich mich, Sie dazu einladen zu dürfen, gemeinsam mit uns in dieser Empathie-Schule "Empathie" spielerisch mit viel Zeit, Kreativität und Freude zu erforschen, unsere empathischen Fähigkeiten dadurch weiterzuentwickeln, als auch miteinander mit unseren Neuronen im Körper in "Resonanz" zu schwingen. Wir nennen das hier: "NeuroSonanz" = "Nervenklang" (siehe auch [HIER](#)).

Noch eine Info: Sie werden hier nicht zum Spielen "gezwungen" oder müssen sich auf irgendeine Weise "kindlich" verhalten, falls Sie diese Befürchtung haben sollten.

"Spielen" heißt für uns in diesem Sinne: frei seinen eigenen Impulsen, seinen Gefühlen, seiner Neugierde, seinem Interesse, seiner Experimentierlust, seiner Kreativität, seinem eigenen "Sinn und Unsinn" folgen, ohne von außen/oben gebremst zu werden - und das so lange und abwechslungsreich, wie man selbst es möchte.

Was für Möglichkeiten haben Sie bei uns, Empathie zu spielen?
Zur Beantwortung dieser Frage möchte ich ein bisschen ausholen.

Sie kennen alle das Spiel "Mensch ärgere dich nicht" - oder "Monopoly".
Diese Spiele hatten einfache Spielregeln, die sich schnell lernen ließen.
Das Spiel "Cluedo" ist da schon komplizierter. Man braucht länger, bis man die Spielanleitung durchgelesen und gemeinsam gelernt hat. Manchmal haben wir damals einfach schon mal begonnen mit dem Spiel - und wenn wir nicht weiter wussten, haben wir noch einmal die Spielregeln zu Rate gezogen und gelesen - so lange, bis wir die Regeln verinnerlicht haben und anschließend wirklich "frei" spielen konnten.

Der Prozess ist also:

1. Klären des Sinns (Ziel) des Spiels und der Spielregeln
2. Auswendiglernen der Spielregeln (beim Spielen verinnerlichen, bis man in der Spielanleitung nicht mehr nachlesen muss)
3. Gemeinsam das Spiel frei und mit Freude und Begeisterung spielen.

In der Empathie-Schule stellen wir es wie folgt dar:

1. Klären des Sinns (Ziel) und der Spielregeln = Vorträge
2. Auswendiglernen der Spielregeln = Vorträge + Trainingseinheiten
3. Gemeinsames Empathie-Spielen = Trainingseinheiten + Workshops + Alltag

Das Spielen im Sinne von "autonomes Erforschen" ist in dieser Empathie-Schule dadurch möglich, dass wir im Internet Schritt für Schritt alle Inhalte der Vorträge und Trainingseinheiten veröffentlichen. Jeder Interessierte kann sich die Themen, Regeln, Übungen, Sichtweisen, Erkenntnisse etc. selbst spielerisch aneignen. Spielerisch heißt für uns: in dem Tempo, mit der Intensität und mit dem experimentellen Verhalten (ausprobieren und beobachten), wie es zu seinem eigenen Gefühl, zur eigenen Neugierde, zur eigenen Motivation passt.

Man hat auch die Möglichkeit, sich die Themen, Regeln, Übungen, Sichtweisen, Erkenntnisse etc. durch Vorträge "erklären" zu lassen. Dies könnte noch ein bisschen lebendiger sein als das Durchlesen am Computer. Denn vor Ort kann man neugierige Fragen stellen und sich hinterher oder währenddessen miteinander austauschen. Wir planen auch, Webinare für das Fern-Empathie-Spielen von Computer zu Computer anzubieten. Wenn es soweit ist, geben wir entsprechend Bescheid und veröffentlichen es im Terminkalender.

Unser Tipp: Einfach immer wieder neu ausprobieren und permanent neue Erfahrungen sammeln.

Probieren Sie beispielsweise mal aus, wie es ist, wenn Sie die Vorträge als eine Art "Erklärung des Sinns und der Spielregeln" oder "Spielanleitung" betrachten. Sie können erst einmal ganz lange zuschauen und sich Empathie passiv "demonstrieren" lassen, bis sie von selbst ganz natürlich irgendwann aus Lust, Freude und Begeisterungsgefühlen heraus aktiv werden. Wie ein Kleinkind, das zuerst die Menschen um sich herum immer wieder sprechen hört - und dann irgendwann ganz von selbst heraus die Sprache zu sprechen beginnt. Gerne können Sie aber auch sofort das Spiel zu spielen beginnen und gleichzeitig die Spielregeln durch die Praxis kennenlernen. Sie müssen also nicht die Vorträge hören, um dann irgendwann an den Trainingseinheiten teilnehmen zu können - Sie können auch gleich Trainingseinheiten und Workshops besuchen oder das bereits Gelernte sofort im Alltag praktisch umsetzen. Bei jedem Vortrag bieten wir mindestens eine Übung dafür an.

Also: Lassen Sie uns gemeinsam spielen, alles ausprobieren und frei unseren spontanen Impulsen, unseren Gefühlen und unserem Interesse folgen!

Das erste Spiel in dieser Empathie-Schule lautet heute: "Erstes Kennenlernen der Empathie-Schule". Dabei haben Sie schon den ersten Kontakt zu einem wichtigen Baustein bekommen: das Spielen als erwachsenes Kind.

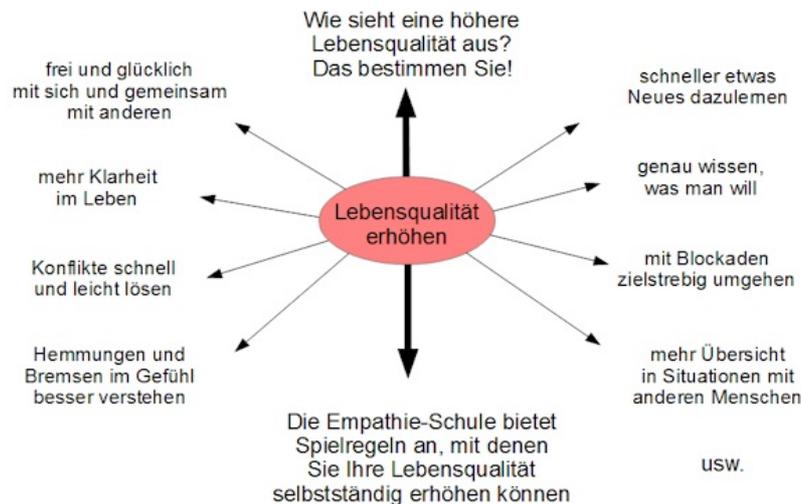
Der nächste Baustein des heutigen Spiels lautet entsprechend unserer Auflistung (s.o.: 1. Klärung des Sinns eines Spiels):

Wofür kann Empathie gut sein? Was ist der Sinn von Empathie?

Auf der folgenden Folie habe ich erste Stichpunkte versammelt, mit denen Sie eine kleine Ahnung bekommen, wofür Empathie gut sein könnte. In Wirklichkeit gibt es noch unzählbar mehr Aspekte, die wir gleichzeitig beim Empathie-Spiel erforschen und kennenlernen und letztendlich genießen können. Es werden also im Laufe der Vorträge und Trainingseinheiten immer mehr sinnvolle Aspekte von Empathie deutlich.

Hier im Internet denke ich, dass die Folie für sich spricht. Nehmen Sie sich Zeit, sie in Ruhe zu studieren. Im Live-Vortrag erläutere ich sie ein wenig.

Wofür kann es gut sein, das Spiel „Empathie“ zu spielen?



Die Lebensqualität bezieht sich sowohl auf unser Leben im Alltag, mit unserer Partnerin, unserem Partner, unserer Familie, unseren Freunden und Bekannten - und auch im Beruf, im Job, bei der Arbeit im Kontakt mit anderen Menschen.

Je empathischer Sie mit sich selbst und mit anderen Menschen leben, umso kompetenter, offener, erfolgreicher und zufriedener wirken Sie nach innen und nach außen - in allen Lebensbereichen. Dies ist ein Prozess, der nach oben kein Ende hat. Empathie ist immer weiter entwickelbar. Ein nicht endendes Abenteuer der permanenten Neuentdeckungen, was auf neuen empathischeren Ebenen miteinander alles möglich ist.

Wer mich fragt, wie die Zukunft unserer Gesellschaft aussieht, dem sage ich nur ein einziges Wort: "Empathie".

Und zwar nicht als "Muss" (dort *müssen* wir uns hinentwickeln), sondern als tatsächlichen Weg. Für mich ist es nicht die Frage, OB wir Menschen uns in Richtung "ImmerMehrEmpathie" entwickeln, sondern nur, WANN und WIE.

Warum?

Weil Empathie sowieso schon die Basis unseres Zusammenlebens bestimmt - von Geburt an - auf ganz natürliche Weise. Wir haben diese wunderbare menschliche Fähigkeit im Laufe unseres Lebens nur leider vergessen oder überdeckt oder ausgeblendet oder mit schmerzhaften Erlebnissen verknüpft und lieber ins Unbewusste verschoben. Doch allmählich wird es uns in unserer Gesellschaft wieder bewusst. Deshalb gibt es auch noch viel Unwissenheit über das Phänomen "Empathie" - hier können wir noch viel erforschen.

Ich komme zum nächsten Baustein:

Was ist Empathie überhaupt?

Um diese Frage zu beantworten, habe ich einen ganzen Vortrag ausgearbeitet. Sie finden eine ausführliche Antwort darauf im [Vortrag 2: Die empathische Suche nach der Definition von Empathie](#).

An dieser Stelle möchte ich nur kurz auf diese Frage eingehen und unsere vier Empathie-Säulen vorstellen. Wieso "Empathie-Säulen"?

Was "Empathie" wirklich bedeutet, wird in unserer Gesellschaft sehr unterschiedlich gesehen. Wir wollen keine dieser vielen facettenreichen Sichtweisen über Empathie ausschließen. Deshalb sagen wir:

"Für uns gehört jede Empathie-Definition unter das große gemeinsame Empathie-Dach."

Dadurch wird der Begriff "Empathie" allerdings sehr weit und unbestimmt.

Um nun über bestimmte Aspekte von Empathie gezielt reden zu können, greifen wir uns aus allen Definitionen vier Bereiche heraus, die wir die "vier Empathie-Säulen" nennen.

Die folgende Folie beschreibt diese Säulen genauer:

Wir „spielen“ im Bereich der folgenden vier Empathie-Säulen:

1. Selbst-Empathie

Das Streben danach, sich selbst immer besser verstehen und erspüren zu können.

2. Resonanz zum Umfeld (reine Gefühlsansteckung)

Das Streben danach, sein Einfühlungsvermögen in andere zu erhöhen, als auch seine Unterscheidungsfähigkeit zwischen eigenen und fremden Gefühlen zu verbessern.

3. Kognitive Empathie (reiner Verstand)

Das Streben danach, sein Umfeld mit dem Verstand besser nachvollziehen zu können.

4. Prosoziales Verhalten (Mitgefühl, Achtsamkeit, Versöhnung)

Das Streben danach, sein „automatisches“ Verhalten friedvoller zu gestalten, seinen Umgang mit sich und anderen mitfühlender, achtsamer und gewaltfrei werden zu lassen.

→ dabei immer auf den **EINKLANG** mit sich achten 😊

Als weiteren Baustein in diesem Vortrag beim Spiel "Erstes Kennenlernen der Empathie-Schule" werde ich Ihnen nun einige Strukturen, Regeln als auch Inhalte vorstellen.

Auch hier sprechen die Folien für sich. Außerdem wird fast alles davon auf dieser Website erläutert.

Ich werde weiter unten nur ein paar Aspekte der zweiten Folie erklären.

Struktur / Regeln (veränderbar)

- permanente Weiterentwicklung von allem
- Vorträge, praktische Trainingseinheiten, Workshops, Wochenendseminare
- Reihenfolge (meistens) frei wählbar
- Teilnahmegebühr selbst bestimmen (Richtwert: zwischen 5,- und 20,- pro Std.)
- Realitätenkellner / autonom Studierende
- Trainingsmappe
- Transparenz im Internet (Inhalte, Finanzen)
- Ausführliche Internetseite (fremde/eigene Videos, Literatur, Links ...)

Inhalte

- Basis: 4 Empathie-Säulen, NeuroSonanz-Modell, „Der lebendige Spiegel“, Balance zwischen „Lernen“ - „Regulieren“ - „Lösen“
- Spielregeln innerhalb der Empathie-Schule und (un)bewusste Spielregeln im Alltag.
- Alles, was es über das Thema Empathie bereits an Veröffentlichungen und Sichtweisen gibt
- Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Funktionsweise unseres Gehirns
- Alles im Zusammenhang mit „Resonierenden Empfindungen“ (Aufstellungsphänomen und Phänomen in zwischenmenschlichen Begegnungen im Alltag)
- Alles für/über den Körper, Körperübungen (Faszientraining etc.) - u.v.m.
- Unser Anspruch: Sie werden für alle Probleme / Wünsche / Ziele im Konzept der Empathie-Schule Antworten finden.**

Die ersten "Basis"-Aspekte auf dieser zweiten Folie möchte ich hier im Internet erklären:

- Die vier Empathie-Säulen haben wir schon kurz kennengelernt.
- Das faszinierende und allumfassende "NeuroSonanz-Modell: Acht innere Zustände" werde ich am Ende noch vorstellen.
- Das Buch "[Der lebendige Spiegel im Menschen](#)" haben meine Frau und ich im Jahr 2013 geschrieben und Anfang 2014 veröffentlicht. Es enthält die allermeisten Sichtweisen und Erfahrungen, die wir hier in der Empathie-Schule praktisch vermitteln. Es ist das "Lehrbuch der Empathie-Schule". Der Untertitel lautet: "In Resonanz lernen-lösen-leben-lieben". Diesen Untertitel kann man auch der Empathie-Schule geben.
- Mit dieser Balance zwischen "Lernen" - "Regulieren" - "Lösen" meinen wir Folgendes:
In unserer Gesellschaft wird die Aufmerksamkeit sehr stark darauf gelenkt, im Leben etwas zu *lernen*. Überall geht es darum, etwas zu *lernen*. Lernen ist nichts Negatives - es ist nur zu einseitig. Das Regulieren und das Lösen sind zum großen Teil aus unserem Blickfeld geraten. Dadurch werden wir zu Menschen, denen das "Wissen" und "Informationen" wichtiger sind als Menschlichkeit, als der Blick auf den anderen, als das Einfühlungsvermögen ins Umfeld. Wir schauen mehr auf uns und unsere Fähigkeiten als auf unser Umfeld. Wir meinen, etwas über unser Umfeld zu "wissen", vergessen dabei aber, unser Wissen immer wieder neu zu hinterfragen, zu überprüfen und der

aktuellen Gegenwart anzupassen, und wir vergessen dabei die faszinierenden Einfühlungs-Möglichkeiten in unseren Gefühlen.

Was ist das Regulieren?

Unser Gehirn nutzt laut Hirnforschung für die Wahrnehmung unserer Realität 90 % der Informationen aus dem Gedächtnis, also aus dem, was sich bereits innerhalb unseres Gehirns durch unsere Erfahrungen gebildet hat. Nur 10 % Informationen kommen von außen. Wir "projizieren" also sehr viel aus unserem Gedächtnis in unser Umfeld. Wir deuten sehr viel - und oft auch "falsch" und "unangemessen" zur wirklichen Realität.

Beispiel: Wir kennen es alle aus unserem Alltag, wie oft uns andere Menschen missverstehen, das aber gar nicht selbst überprüfen. Was hier fehlt, ist das bewusste "Regulieren" der eigenen Realität, das Überprüfen, Nachfragen, Testen, Beobachten, ob das wirklich wahr ist, wie man seine Welt und seine Mitmenschen gerade wahrnimmt.

Viele Menschen gehen einfach davon aus, dass es stimmt, was sie gerade über andere denken. Sie überprüfen es nicht mehr, sie "regulieren" also ihre innere Realität nicht weiter. Diese Regulierung bekommt von uns in der Empathie-Schule eine große Aufmerksamkeit, sie ist ein großer Bestandteil von Empathie. "Regulierung" der eigenen Realitätsabbildung im Gehirn ist der "Achtsamkeit" sehr ähnlich.

Was ist das Lösen?

Hier geht es um das Loslassen und Verabschieden, das auch sehr viele Menschen inzwischen verlernt haben. Erlebt man einen schmerzvollen Verlust, dann ist es wichtig, das natürliche Bedürfnis des Körpers, über den Verlust zu trauern, in allen möglichen und unmöglichen Situationen vollkommen fließen zu lassen. Denn dadurch verarbeitet der Körper emotionale Schmerzen, er kann sich der neuen Realität anpassen, sich allmählich regulieren und seine innere Realität im Gehirn nun ohne das Verlorene weiterentwickeln. Dürfen solche Gefühle frei fließen, dann öffnet man sich auch insgesamt auf der Gefühlsebene viel mehr.

Neben dem Regulationsprozess (s.o.) wird auch der Trauer- und Verarbeitungsprozess in unserer Gesellschaft stark unterschätzt. Wer sich nicht emotional verabschiedet oder emotional einen Schmerz verarbeitet, bei dem wirken unterbewusst alte Denk- und Verhaltensmuster weiter und treten als "Depressionen" oder "Blockaden" oder unangemessene "Bewertungen" oder "verhärtete schmerzvolle Verhaltensmuster" auf, weil noch ein innerer unbewusster Anteil an dem Verlorenen festhält, es auf die Gegenwart projiziert und die Gegenwart daran misst. Man ist unzufriedener mit dem Gegenwärtigen, wenn es nicht dem Verlorenen entspricht. Man sucht unbewusst das Verlorene in der Gegenwart, sucht nach Wiederholung, kann nicht loslassen und sich nicht weiterentwickeln. Und weil man das Verlorene nicht mehr findet, enttäuscht man sich dadurch permanent (= Depression oder emotionale Verhärtung).

Außerdem beginnt man, bestimmte Gefühle zu vermeiden - und blockiert dadurch sein Einfühlungsvermögen.

Wir bieten mit unserem Empathie-Programm die Möglichkeit an, spielerisch eine **Balance** zwischen allen drei Aspekten in sich selbst wieder herzustellen: Lernen - Regulieren - Lösen

Alle weiteren Punkte auf der Folie sprechen wieder für sich.

Zusammenfassend kann man sagen:

Wir stellen Ihnen mit dieser Empathie-Schule verschiedene Empathie-Puzzle-Teile zur Verfügung - und Sie puzzeln sich Ihr Puzzle entsprechend Ihren Bedürfnissen, Ihrer Neugierde und Ihren aktuellen Projekten und Zielen selbst zusammen.

Sinn des Ganzen: Mit Hilfe der Empathie-Schule gestalten Sie Ihre Projekte und Ziele und sich selbst immer empathischer. Dadurch erleben Sie eine immer besser werdende freie und kreative Lebensqualität mit sich selbst und mit anderen Menschen. Gemeinsam in Resonanz lernen-lösen-leben-lieben.

Ein geniales Symbol dafür finden Sie, wenn Sie diesem Link hier unten folgen:

[Link zum Puzzle-Bild](#)

Nun erzähle ich Ihnen noch von dem letzten Baustein für das erste Kennenlernen der Empathie-Schule, von meinem NeuroSonanz-Modell, das ich entwickelt habe und das mich selbst immer wieder überrascht und begeistert. Ich entdecke mit Hilfe dieses Modells immer mehr interessante empathische Zusammenhänge in mir und in meinem Umfeld. Es unterstützt mich auch besonders gut bei meinem inneren Regulierungsprozess.

Dies wird im Internet auf dieser Vortrags-Seite nicht weiter ausgeführt. Die ausführliche Erklärung des NeuroSonanz-Modells finden Sie auf dieser Website in [Vortrag 7 "Einführung in das NeuroSonanz-Modell"](#).

Ich hoffe, Ihre Neugierde und Experimentierfreudigkeit geweckt zu haben, und freue mich darauf, Sie in einer der nächsten Empathie-Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Wenn Sie die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolge lesen möchten, folgen Sie dem Link hier unten:

[zum nächsten Inhalt \(Vortrag 1\)](#)

