

## INHALTE

[Vorträge](#)  
[Training](#)  
[Workshops](#)  
[Seminare](#)  
[Artikel](#)  
[Archiv](#)  
[Kontakt](#)

## Übersicht

[nach oben](#)

Alle Tests: 1  
2

## Quiz zu den Vorträgen 0 - 4

Teste dich selbst, ob dein Gehirn / dein Unbewusstes die Inhalte dieser Vorträge stimmig erinnert.

Mit diesem Quiz kannst du gleichzeitig deine Empathie trainieren und die wesentlichen Inhalte nachträglich lernen.

Pro Frage sind entweder eine oder zwei Antworten richtig. Entscheide dich, welche der Antworten richtig sind, und klicke dann auf "Lösung". Es öffnet sich ein Feld mit der richtigen Antwort und einem Link, durch den du zu der entsprechenden Textstelle im Vortrag gelangen kannst, wenn du es noch einmal genauer nachlesen möchtest. Hast du es nachgelesen, dann klicke in deinem Browser auf den Zurück-Pfeil, damit du wieder hierhin zurück kommst. Willst du das Lösungsfeld wieder schließen, klicke noch einmal auf "Lösung".

Damit der Lern- und Erinnerungseffekt bei diesem Quiz möglichst hoch ist, haben wir uns keine Antworten ausgedacht, die "Quatsch" sind. Die allermeisten Antworten sind in einem bestimmten "anderen" Kontext auch richtig, passen nur nicht zur gerade gestellten Frage. Wenn mal eine Antwort wirklich "falsch" ist, haben wir es bei der Auflösung sofort geklärt.

Dadurch trainierst du nicht nur dein Wissen, sondern auch deine empathischen Fähigkeiten, Fragen von anderen Menschen genauer zu analysieren, sie richtig zu verstehen und stimmig darauf zu antworten. Du trainierst gleichzeitig deine Achtsamkeit und Genauigkeit.

Wie es bei jedem Training leichte und schwere Aufgaben gibt, gibt es auch bei diesem Quiz leichte und schwere Fragen. Daher brauchst du bei bestimmten Fragen etwas mehr Zeit, um sie in Ruhe und genau zu durchdenken. Unser Tipp: Versuche nicht, das gesamte Quiz auf einen Schlag zu lösen, sondern folge deinen Lust- und Unlustgefühlen. Mache Pause, wenn du keine Lust mehr hast. Mache weiter, wenn du wieder Lust dazu hast.

Quiz ohne Lösungen zum Ausdrucken (Stand 28.7.2015):



Quiz mit Lösungen zum Ausdrucken (Stand 28.7.2015):



### Einführungsvortrag

Welche der Antworten passt/passen zur gestellten Frage?

**Frage 1:**

André Stern, der nie eine Schule besucht hat, sagt heute (2015) als 44-Jähriger, dass

- a) das Spielen allerhärteste Lernarbeit ist.
- b) Spielen und Lernen synonym sind.
- c) es für ihn keine Kategorien "Kind" / "Erwachsener" gibt. Seine Kindheit dauert bis heute an.
- d) er sich begeistert wie ein "weises freies Kind" fühlt.

[Zur Lösung: hier klicken](#)

Antwort b) und Antwort c) passen zur Frage.  
Antwort a) hat Prof. Dr. Gerald Hüther gesagt.  
Antwort d) hat Olaf Jacobsen gesagt.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 2:**

Warum räumt die Empathie-Schule NeuroSonanz dem kreativen Spielen einen großen Vorrang ein?

- a) Die Kreativität bietet den Menschen die Möglichkeit, spielerisch verschiedene Zusammenhänge im Gehirn sinnig und unsinnig miteinander zu verknüpfen - und damit unterstützt es das "automatische" Lernen.
- b) Gehorsam führt dazu, dass wir genauso werden, wie die, die Macht über uns haben. Gehorsam verewigt das System der Machthaber, weil es nicht kreativ weiterentwickelt wird.
- c) Durch das Spielen wird eine ganz ursprüngliche Motivation wieder geweckt, die einen Menschen bewegt, sein Leben autonom, experimentell und kreativ zu erfahren, zu erspüren und weiterzuentwickeln.
- d) Weil die Studierenden sich "kindlich" verhalten sollen.

**Lösung**

Antwort a) und Antwort c) sind die zur Frage passenden Antworten und stehen im direkten Zusammenhang zur Empathie-Schule.

Antwort b) ist zwar auch in gewisser Weise richtig, steht aber mehr im Zusammenhang mit der Aussage von Psychoanalytiker Arno Gruen.

Antwort d) stimmt nicht - dies wäre vielleicht die Befürchtung einiger Teilnehmer.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 3:**

Was wäre eine besonders empathische Haltung gegenüber einem "Täter" oder "schmerzvoll Macht-Ausübenden"?

- a) Zu sehen, dass ein "auf schmerzhaft Weise Macht-Ausübender" im Grunde "Opfer" seiner eigenen unverarbeiteten Schmerzerlebnisse geworden ist.
- b) Wenn man sieht, dass jemand Opfer seiner unverarbeiteten Schmerzerlebnisse und dadurch zum "Täter" geworden ist, bedeutet das nicht, dass man ihm keine klaren Grenzen mehr setzt. Die Grenzen seinem schmerzvollen Verhalten gegenüber bleiben. Gleichzeitig kann man mit ihm Mitgefühl haben.
- c) Danach zu suchen, ihm möglichst zu entkommen, um sich unabhängig von ihm wieder frei fühlen zu können.
- d) Ihm einen gerechten Ausgleich für sein Verhalten zukommen zu lassen. Wer anderen weh tut, muss auch damit rechnen, dass man ihm genauso weh tut.

**Lösung**

Antwort a) und Antwort b) sind die zur Frage passenden Antworten.

Antwort c) und Antwort d) sind die bisher oft verwendeten Umgangsformen in unserer Gesellschaft, die wir in dieser Empathie-Schule aber nicht in den Bereich "Empathie" einordnen. Wer sich so verhält, wird oft selbst zum Täter - ohne es zu merken. Denn er handelt aus einem eigenen unverarbeiteten Schmerz heraus. Das gilt auch bei Antwort c), denn wenn man vor jemandem flüchtet, gibt es oft eine innere Seite, die den anderen dafür verurteilt, dass man jetzt vor ihm flüchten muss (= Tätersein in Gedanken).

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 4:**

Welche Reihenfolge wäre die sinnvollste?

Reihenfolge a)

1. Klären des Sinns eines Spiels
2. Das Spiel frei mit Freude und Begeisterung spielen
3. Verinnerlichen der Spielregeln

Reihenfolge b)

1. Verinnerlichen der Spielregeln
2. Das Spiel frei mit Freude und Begeisterung spielen
3. Klären des Sinns eines Spiels

Reihenfolge c)

1. Klären des Sinns eines Spiels
2. Verinnerlichen der Spielregeln
3. Das Spiel frei mit Freude und Begeisterung spielen

Reihenfolge d)

1. Das Spiel frei mit Freude und Begeisterung spielen
2. Klären des Sinns eines Spiels
3. Verinnerlichen der Spielregeln

## Lösung

Antwort c) ist die von uns vorgeschlagene "sinnvollste" Reihenfolge - aber selbstverständlich kann man beim Spielen auch diese Reihenfolge kreativ verändern und schauen, was dabei herauskommt ... auch das könnte Sinn machen ...

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

## Frage 5:

Wofür kann Empathie gut sein?

- a) Empathie ist dafür gut, um mit ihr in allen Lebensbereichen immer kompetenter, offener, erfolgreicher und zufriedener zu wirken - nach innen und nach außen.
- b) Empathie ist ein nicht endendes Abenteuer der permanenten Neuentdeckungen, was auf neuen empathischeren Ebenen miteinander alles möglich ist.
- c) Empathie bestimmt die Basis unseres Zusammenlebens bereits von Geburt an - auf ganz natürliche Weise. Wir haben dies nur vergessen oder können es nicht mehr wahrnehmen.
- d) Empathie ist dafür gut, um mit ihr die eigene Lebensqualität permanent Schritt für Schritt zu erhöhen.

## Lösung

Antwort a) und Antwort d) sind die zur Frage passenden Antworten.

Antwort b) ist eine mögliche Antwort auf die Frage: "Was *ist* Empathie?" und nicht auf die Frage, wofür Empathie gut sein kann.

Antwort c) ist eine mögliche Antwort auf die Frage: "Was *macht* Empathie?"

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

## Frage 6:

Zähle die "Vier Empathie-Säulen" der Empathie-Schule in der richtigen Reihenfolge auf (nur die Hauptbegriffe).

## Lösung

1. Selbst-Empathie
2. Resonanz zum Umfeld
3. Kognitive Empathie
4. Prosoziales Verhalten

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

## Frage 7:

Bei dieser Frage geht es um die Balance zwischen Lernen - Regulieren - Lösen.

Warum brauchen wir wieder eine "Balance" zwischen diesen drei Aspekten?

- a) Weil unser Gehirn zur Wahrnehmung der Realität 90 % der Informationen aus dem Gedächtnis nutzt und nur 10% vom gegenwärtigen Umfeld beisteuert.
- b) Weil wir uns in unserer Gesellschaft hauptsächlich auf das Lernen konzentriert haben und das Regulieren als auch das Lösen in den Hintergrund gerückt sind. Das ist ein Ungleichgewicht und führt dadurch verstärkt zu bestimmten Empathie-Problemen.
- c) Weil wir bei Verlusterlebnissen gelernt haben, unseren natürlichen Trauerprozess zu unterdrücken.
- d) Weil sich der Körper und das Gehirn wieder regulieren, wenn der natürliche Trauerprozess frei und vollständig fließen kann.

## Lösung

Antwort b) ist die zur Frage passende Antwort.

Antwort a) ist die Antwort auf die Frage, warum wir für unsere Wahrnehmung der Gegenwart verstärkt nachfragen, beobachten und unser Umfeld genauer erforschen müssen, warum wir also überhaupt "Regulation" für unser Gehirn benötigen.

Antwort c) ist die Antwort auf die Frage, warum wir nach Verlusterlebnissen vermehrt Probleme in unserem Leben erfahren.

Antwort d) ist die Antwort auf die Frage, wofür ein Trauerprozess gut ist.

Die Antworten a), c) und d) erklären eher, warum zwei der drei Aspekte wichtig sind und wieder verstärkt werden sollten - aber sie beantworten nicht direkt die Frage, warum eine "Balance" zwischen allen drei Aspekten wichtig ist.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

## Vortrag 1

### Frage 1:

Was sind "Realitäts-Angebote"?

- a) Angebote unterschiedlicher "Realitäten" in einem "Realitäten-Restaurant", aus dem die Gäste die Realität aussuchen dürfen, auf die sie gerade am meisten Lust haben.
- b) Die Sichtweisen, Erkenntnisse und Zusammenhänge dieser Empathie-Schule, mit deren Hilfe die Studierenden die Realität auf eine bestimmte Weise betrachten können - als "Angebot" an die Studierenden.
- c) Objektive Wahrheiten und Dogmen innerhalb dieser Empathie-Schule.
- d) Behauptungen von Erwachsenen in unserer Kindheit und Jugend uns gegenüber.

### Lösung

Antwort a) und Antwort b) passen zur Frage, denn wir nennen diese Empathie-Schule auch gerne mal "Realitäten-Restaurant".

Antwort c) und d) sind definitiv falsch. Allerdings können wir Wahrheiten, Dogmen und Behauptungen anderer Menschen trotzdem in unserer eigenen Realität als "Realitäts-Angebote" umdeuten. Wir *müssen* keine scheinbaren Wahrheiten, Dogmen und Behauptungen von "Experten" glauben oder übernehmen. Egal, was andere Menschen sagen - wir sind immer autonom und haben die Wahl.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 2:

Warum kann es sinnvoll sein, die eigenen Lust- und Unlustgefühle wieder ernst zu nehmen?

- a) Die Studierenden sind frei, sich selbst Ziele zu setzen und die Angebote der Empathie-Schule diesen Zielen entsprechend zu bewerten.
- b) Das Lust- oder Unlustgefühl ist der Zugang zu unserem Stimmigkeitsgefühl. Und das Stimmigkeitsgefühl ist wiederum eng mit unseren eigenen Zielen, Wünschen und Bedürfnissen verknüpft.
- c) Weil das Unlustgefühl (Energielosigkeit) darauf hinweist, dass etwas in unserem Umfeld oder in uns selbst unstimmig oder unsinnig ist.
- d) Weil Lustgefühle uns motivieren.

### Lösung

Antwort b) und Antwort c) passen zur Frage.

Antwort a) zeigt nur, dass die Studierenden frei ihren Lust- und Unlustgefühlen bezogen auf das Programm der Empathie-Schule folgen dürfen.

Antwort d) könnte man auch als "richtig" einstufen. In diesem Fall entscheiden wir uns aber für die "Realität", dass Lustgefühle bereits unsere Motivation SIND - und nicht unsere Motivation verursachen. Für uns können folgende Aussagen das gleiche ausdrücken: "Ich habe Lust!" = "Ich bin voll motiviert!"

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 3:

Warum kann es sinnvoll sein, den Realitätenkellnern der Empathie-Schule Feedbacks zu geben?

- a) Damit der entsprechende Realitätenkellner in einem Vortrag seinen Inhalt innerhalb der gegebenen Zeit komplett fertig vorstellen und anbieten kann.
- b) Man trainiert dadurch seine Achtsamkeit auf sein eigenes Stimmigkeitsgefühl bereits in der Empathie-Schule und "befreit" es wieder (nachdem man in der Kindheit möglicherweise von den Erwachsenen den Mund verboten bekommen hatte).
- c) Die Empathie-Schule holt sich für ihre Weiterentwicklung Anregungen aus der Wissenschaft.
- d) Weil man durch seine Feedbacks dazu beiträgt, die Inhalte oder Form der Empathie-Schule konstruktiv weiterzuentwickeln, und dadurch die Erfahrung macht, welches empathisch geäußerte Feedback tatsächlich weiterhilft und zu einer Weiterentwicklung führt.

### Lösung

Antwort b) und Antwort d) passen zur Frage.

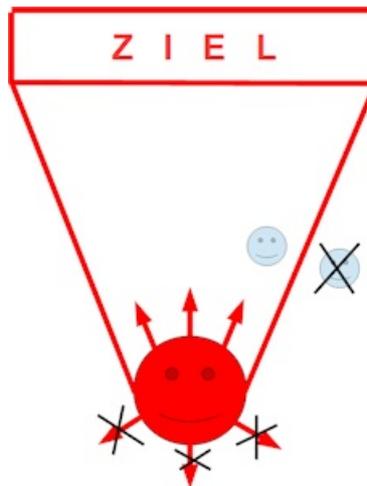
Antwort a) ist die Antwort auf die Frage, warum man *während* der Vorträge möglichst keine Feedbacks geben sollte, sondern erst hinterher.

Antwort c) beschreibt einfach nur einen Aspekt der Weiterentwicklung der Empathie-Schule und passt nicht zur Frage.

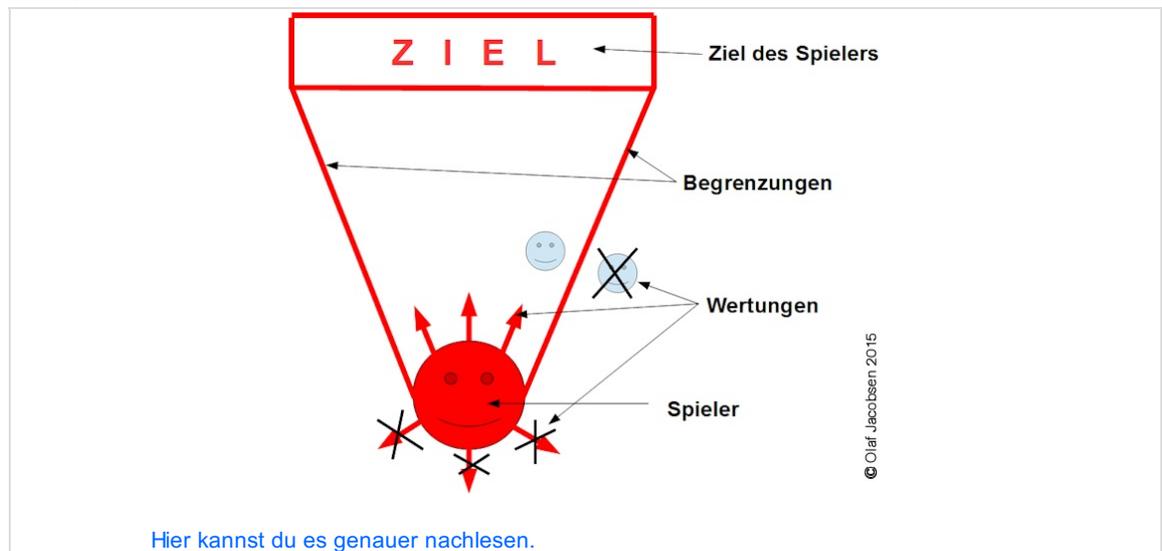
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 4:**

Benenne alle Aspekte dieses Schaubildes:



**Lösung**



**Frage 5:**

Welche drei Fragen kann man stellen, wenn es im Alltag um ein Ziel und um Regeln geht?

**Lösung**

1. Wer genau hat das Ziel?
2. Was für ein Ziel hat derjenige?
3. Welche Regelungen/Wertungen entstehen durch das Ziel?

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 6:**

Warum sind Wertungen im Zusammenhang mit einem Ziel immer vollkommen normal und natürlich?

- a) Weil jedes Ziel automatisch dazu führt, dass es Dinge gibt, die zum Ziel dazugehören oder der Zielerreichung dienen, und Dinge, die nicht zum Ziel dazugehören oder nicht der Zielerreichung dienen.
- b) Weil es keine "echte Wertfreiheit" gibt. Wertfreiheit ist ein Widerspruch in sich, denn schon allein das Ziel, eine Freiheit von Wertungen zu erreichen, führt zu der Einteilung und damit zu der "Wertung": "Das ist eine Wertung und gehört nicht zur Wertfreiheit - und das ist keine Wertung und unterstützt den Zustand der Wertfreiheit.."
- c) Der Begriff "Bedingungslose Liebe" ist ein Widerspruch in sich, denn Bedingungslose Liebe hat eine Bedingung: Sie muss bedingungslos sein.
- d) Abwertungen sind normale Wertungen - bloß mit Schmerz verknüpft.

**Lösung**

Antwort a) und b) passen zur Frage.  
Antwort c) und d) nicht. Sie beschreiben andere, ähnliche Zusammenhänge.

**Frage 7:**

Als Mitspieler stehen wir den Zielen eines anderen oder mehrerer anderer Menschen zur Verfügung und machen mit. Wir unterstützen die Zielerreichung anderer.

Welche zwei Mechanismen wurden im Vortrag angesprochen, die passieren, wenn man sehr lange oder sehr oft mitspielt?

a)

1. Wir lernen dabei das Ziel des anderen immer genauer kennen.
2. Wir lernen auch den Charakter des anderen Menschen, der das Ziel hat und dem wir zur Verfügung stehen, immer genauer kennen.

b)

1. Wir trainieren die entsprechenden Verhaltensmuster, die der Zielerreichung dienen.
2. Wir trainieren in der Zeit des Zur-Verfügung-Stehens, unsere eigenen Ziele den fremden Zielen unterzuordnen.

c)

1. Wir beginnen, manche Charakterstrukturen des Spielers (= derjenige, der das Ziel hat) als "Resonanz" in uns selbst zu spüren (= Einfühlungsvermögen).
2. Wenn das Ziel des anderen nicht eins zu eins auch gleichzeitig unser eigenes Ziel ist, dann sind wir nicht mehr authentisch wir selbst, während wir dem anderen für sein Ziel zur Verfügung stehen. Wir werden zu einem "Teil" des Systems des anderen und verhalten uns dementsprechend.

d)

1. Wir beginnen nach einiger Zeit, uns mit dem fremden Ziel zu identifizieren und es zu übernehmen (wenn wir das wollen, ist es gut - wenn wir das nicht wollen, ist es schlecht).
2. Allmählich könnte uns das Ziel unbewusst werden. Wir vergessen es und leben nur noch die dazugehörigen Wertungen und Verhaltensmuster - oder unsere Rebellion dagegen (auch das könnte gut oder schlecht sein, je nach unseren eigenen Wünschen).

**Lösung**

Antwort d) passt zur Frage.

Antwort a), b) und c) passen nicht direkt zur Frage, weil nach den Mechanismen gefragt wurde, die *im Vortrag* angesprochen wurden. Allerdings können all diese hier aufgeführten Mechanismen genauso passieren und stellen deshalb wichtige Ergänzungen zu den Informationen des Vortrags dar.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 8:**

Warum wirken alte eingeübte Denk- und Verhaltensmuster blockierend?

- a) Weil wir z. B. in der Gegenwart unbewusst immer noch eine Rebellion gegen etwas leben, obwohl es gar nicht mehr wirklich nötig wäre. Wir kämpfen dann innerlich oder äußerlich gegen etwas und fühlen uns dabei nicht frei.
- b) Wir können uns durch die Blockade im Kontakt mit unserem Umfeld nicht empathisch verhalten. Wir befinden uns in einer "Problemtrance" und sind nicht wirklich offen und aufmerksam.
- c) Uns fällt es in der Blockade schwer, unser Umfeld zu verstehen, weil wir gerade auf uns selbst konzentriert sind.
- d) Weil die alten Denk- und Verhaltensmuster gerade nicht zur aktuellen Gegenwart passen und dadurch ein Ungleichgewicht (evtl. Konflikt) zwischen uns und unserem aktuellen Umfeld entsteht. Dieses Ungleichgewicht wird oft als Blockade empfunden.

**Lösung**

Antwort a) und d) passen zur Frage.

Antwort b) und c) erklären, was durch diese Blockade passiert, und nicht, warum die Muster blockierend wirken.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 9:**

Wie können wir uns vergessene Spielregeln wieder achtsam bewusst machen?

Beschreibe grob das in Vortrag 1 vorgeschlagene Spiel.

**Lösung**

Ich beobachte mich und mein Denken/Verhalten im Alltag und entscheide mich immer wieder dazu, einen der folgenden beiden Sätze zu mir selbst zu sagen:

- a) "Ich denke/tue das gerade, weil ich es wirklich so will und weil es gerade wirklich zur Gegenwart passt."  
b) "Hier wirkt eine veraltete Spielregel, die mein Denken/Verhalten steuert."  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 10:

An welche Spielregeln/Empfehlungen für dein Verhalten in der Empathie-Schule (oder auch im Alltag) kannst du dich noch erinnern?

Es sind acht.

### Lösung

- sich frei bewegen und sich positionieren, wo und wie man möchte (ohne dabei anderen die Sicht zu versperren)
  - frei gähnen (nicht lauter, als der Realitätenkellner redet)
  - Augen schließen, wenn es hilft
  - bei Vorträgen gerne Verständnisfragen stellen und Beispiele bringen. Austausch, Feedback und Diskussionen sind nach den Vorträgen und in den Trainings/Workshops/Seminaren möglich.
  - Du kannst immer wieder ganz bei Null anfangen und alles neu oder zum wiederholten Male kennenlernen. Deswegen kannst du auch immer wieder entsprechende „Anfängerfragen“ stellen.
  - Du kannst frei wählen, welche Übungen du mitmachst oder nur von außen beobachtest.
  - Du kannst frei wählen, welche Sichtweise/Überzeugung du annimmst.
  - Deshalb kannst du dir eigene Ziele setzen und die Angebote der Schule einteilen in:
    - a) Das hilft mir nicht für mein Ziel. Ich lasse es weg.
    - b) Das hilft mir, meinem Ziel näher zu kommen. Nehm´ ich!
- [Hier kannst du es im Vortrag nachlesen.](#)

## Vortrag 2

### Frage 1:

Warum benutzen wir Menschen unsere Sprache unterschiedlich?

- a) Weil wir Sprache unterschiedlich benutzen, versuchen wir manchmal herauszubekommen, was ein Begriff denn nun "wirklich" bedeutet. Aber auch das "fachliche Endergebnis" dieser Suche ist nur wieder die Antwort darauf, wie andere Menschen sich auf einen Gebrauch geeinigt und es daraufhin im Duden oder bei Wikipedia eingetragen haben.
- b) Weil Sprache kein natürlicher Instinkt ist, sondern immer im Kontakt mit dem gegenwärtigen Umfeld entwickelt wird, um sich mit diesem Umfeld optimal verständigen zu können.
- c) Weil jeder Mensch in einem anderen Umfeld mit anderen Eltern und Verwandten und Bekannten und Lehrern aufwächst und sich aus all diesen Kontakten einen eigenen Sprachgebrauch "zusammenbastelt". Jedes Gehirn wächst anders.
- d) Weil unterschiedliche Menschen Sprache unterschiedlich benutzen, gibt es auch immer wieder unterschiedliche Deutungen und deswegen auch Missverständnisse untereinander - besonders auch in dem Sprachbereich, in dem es nicht um sichtbare Objekte geht, sondern um abstrakte Begriffe.

### Lösung

Antwort b) und Antwort c) passen zur Frage.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 2:

Welche Eselsbrücke bieten wir an, um sich im Alltag klarer zu werden, dass jedes Gehirn eines anderen Menschen anders gestrickt ist, und um sich besser auf Missverständnisse einzustellen?

### Lösung



Jedes Gehirn eines Menschen ist so strukturiert wie sein Gesicht (oder sein Körper). Und da er anders aussieht als wir selbst, denkt und fühlt er auch immer anders.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 3:

Warum können Fernseh- und Kinofilme, Opern, Theaterstücke und Romane uns daran hindern, Verständnis und Mitgefühl füreinander auszubauen?

- a) Sprache legt schonungslos offen, dass wir Menschen uns im Grunde nicht wirklich hundertprozentig verstehen können. Jeder hat sein Gehirn anders vernetzt.
- b) Wenn wir uns unseren Alltag ganz genau anschauen, dann können wir beobachten, dass in fast allen Gesprächen permanent Missverständnisse zu erleben sind.
- c) Alle Inszenierungen haben etwas gemeinsam: Sie wurden meistens von einem einzigen Autor erfunden - und dieser Autor hat die Dialoge immer so durchdacht, dass die Figuren sich entweder im Gespräch verstehen oder gezielt missverstehen, um Spannungen in der Geschichte zu erzeugen.
- d) In allen Inszenierungen gibt es keine "natürlichen" Missverständnisse. Es entsteht in uns der Eindruck, als ob direktes Verständnis meistens möglich sei, und weckt in uns eine entsprechende unbewusste Erwartung für unsere Begegnungen im Alltag.

### Lösung

Antwort c) und Antwort d) passen zur Frage.

Antwort a) und Antwort b) passen nicht direkt.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 4:

Welche Bedeutung geben wir in dieser Empathie-Schule dem Begriff "Empathie"?

- a) Empathie ist reines Einfühlungsvermögen und bezeichnet die Fähigkeit, sich in andere Menschen einfühlen und sie dadurch besser verstehen zu können.
- b) Empathie ist, sich freundlich und achtungsvoll gegenüber anderen Menschen zu verhalten und mit ihnen Mitgefühl zu haben.
- c) Empathie ist das In-Frage-Stellen aller bisherigen Vorstellungen und das Streben nach einem noch stimmigeren Verständnis und Gefühl für sich und andere. Es ist die permanente Haltung des "Noch-nicht-angekommen-Seins".
- d) Empathie ist alles das, was Menschen als "Empathie" bezeichnen. Für uns gehören alle Empathie-Definitionen dazu und bilden ein gemeinsames Empathie-Dach.

### Lösung

Antwort c) und Antwort d) passen zur Frage.

Antwort a) und Antwort b) sind weitere stimmige Definitionen von Empathie, die wir in dieser Empathie-Schule aber nur als Teil ALLER Empathie-Definitionen sehen.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 5:

Zähle noch einmal (wie Frage 5 im Einführungsvortrag) die "Vier Empathie-Säulen" auf, dieses Mal aber mit dem Zusatz, der sich in der Klammer hinter dem jeweiligen Hauptbegriff befindet.

### Lösung

1. Selbst-Empathie (Verständnis und Gefühl für sich selbst)
2. Resonanz zum Umfeld (reine Gefühlsansteckung)
3. Kognitive Empathie (reiner Verstand)
4. Prosoziales Verhalten (Mitgefühl, Achtsamkeit, Versöhnung)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Frage 6:

Wieso sind Resonanzgefühle stärker als persönliche Glücks- oder Freiheitsgefühle?

- a) Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, nehme ich auch in mir selbst wahr. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf jemand Glücklichen, dann fühle ich Glück. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf jemanden, der ein Problem hat, fühle ich kein Glück mehr, sondern eher ein ungutes Gefühl - egal, wie glücklich ich gerade mit mir selbst bin.
- b) Weil unsere Wahrnehmung unsere Gefühle bestimmt. Sehen wir ein glückliches Hochzeitspaar, dann fühlen wir

uns meistens wohler, als wenn wir einen Autounfall mit im Auto eingequetschten Menschen sehen.  
c) Durch unsere innere und äußere Aufmerksamkeit können wir unsere Gefühle beeinflussen.  
d) Selbst wenn wir uns in einem schmerzvollen Umfeld befinden, ohne dass wir es mit den Augen oder Ohren wahrnehmen (z. B. in der Nähe eines unglücklichen Menschen, der sein Unglück aber versteckt und nicht ausdrückt), können wir es als "Resonanz-Gefühl" in uns selbst spüren. Wir wundern uns dann, warum wir uns gerade nicht so gut fühlen.

#### Lösung

Antwort a) und b) passen zur Frage.  
Antwort c) und d) sind richtige Aussagen zum Thema, passen aber nicht direkt als Antwort zur Frage.  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 7:

Dieses Mal gibt es fünf Fragen am Stück. Es geht um die Empathie-Jury. Es geht darum, wer entscheidet, wann ich empathisch bin:

1. Wer entscheidet, ob ich Verständnis für mich selbst habe? Ob ich das stimmige Gespür für mich selbst habe?
2. Wer entscheidet, wie gut ich mich gerade in einen anderen Menschen einfühlen kann?
3. Wer entscheidet, ob ich mein Gegenüber richtig verstanden habe?
4. Wer entscheidet, ob ich liebevoll, achtsam und mitfühlend mit mir oder mit meinem Gegenüber umgegangen bin?
5. Wer entscheidet, ob ich mich gerade im Einklang mit mir selbst befinde?

#### Lösung

1. Ich selbst.  
2. Der andere Mensch.  
3. Mein Gegenüber.  
4. Beim Umgang mit mir selbst: Ich selbst. Beim Umgang mit meinem Gegenüber: Ich selbst und der andere gemeinsam (wie müssen uns einig sein).  
5. Ich selbst.  
Für alle fünf Fragen gilt: Es gibt keine dritte Person, die es "von außen" beurteilen kann.  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

### Vortrag 3

#### Frage 1:

Wie lautet der Punkt 1 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

#### Lösung

1. Selbstfürsorge und Eigenverantwortung  
Jeder Einzelne kümmert sich um sich selbst, steht für die eigenen Handlungen (Gedanken, Worte, Taten) ein und lebt mit den Folgen.  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 2:

Wie lautet der Punkt 2 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

#### Lösung

2. Ernst nehmen der (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele von allen  
Jeder nimmt sowohl alle seine eigenen Gefühle, Gedanken und Ziele ernst, als auch alle Gefühle, Gedanken und Ziele aller anderen Beteiligten. Alles ist zunächst einmal auf gleiche Weise gültig.  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 3:

Wie lautet der Punkt 3 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

#### Lösung

3. Einigung auf eine Rangfolge / Reihenfolge (/ evtl. Rollenverteilung)  
Alle Beteiligten einigen sich für eine bestimmte Zeit auf eine bestimmte Rangfolge und/oder Reihenfolge und/oder Rollenverteilung.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 4:**

Wie lautet der Punkt 4 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

**Lösung**

4. Ist eine Einigung nicht möglich: Gleichzeitigkeit / Unterscheidung / Trennung ... dann von vorne beginnen.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 5:**

Wie lautet der Punkt 5 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

**Lösung**

5. Bei Einigung: Chef bestimmt autonom, wie er es braucht / andere entscheiden autonom, ob und wie sie mitmachen, helfen, unterstützen (= Geschenk)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 6:**

Wie lautet der Punkt 6 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

**Lösung**

6. Gemeinsame Suche nach Happy End für Chef (erfreut auch die Mitmacher)  
- (Ungleichgewichts-)Gefühle und Ziele sind a) Eigenes, b) Resonanz, c) beides

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 7:**

Wie lautet der Punkt 7 der "Befreienden Regeln eines empathischen Systems"?

**Lösung**

7. Bei Happy End oder Konflikten: von vorne beginnen (bei Punkt 1)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 8:**

Was kann man mit den "Befreienden Regeln eines empathischen Systems" konkret anfangen?

- a) Man kann sie für eine neue Gesellschaftsstruktur nutzen oder für die Regelung einer großen oder kleinen Gruppe oder in einer Paarbeziehung - oder sogar für den Umgang mit sich selbst.
- b) Wie alles in dieser Empathie-Schule sind diese Regeln ein ANGEBOT - und kein Dogma.
- c) Man kann sich irgendeine Situation im Alltag aussuchen, ein eigenes Ziel, ein Projekt, und kann dann diese Regeln darauf übertragen. Das Ergebnis dürfte ein sehr empathisches und harmonisches sein.
- d) In den Freien Systemischen Aufstellungen sind diese Regeln bereits komplett praktisch umgesetzt.

**Lösung**

Antwort a) und c) passen zur Frage.

Antwort b) erklärt, was die Regeln sind, und nicht, was man mit ihnen anfangen kann.

Antwort d) erklärt, wo die Regeln bereits greifen.

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Vortrag 4**

**Aufgabe 1:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann unseren Lern- und Entwicklungsprozess ...

**Lösung**

... stärker aktivieren.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)



**Aufgabe 2:**

Beende den folgenden Satz:

Das freie Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann die Begeisterungs-Energie ...

**Lösung**

... unserer Kindheit wieder wecken.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 3:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann zu mehr Nähe ...

**Lösung**

... und Verständnis untereinander führen.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 4:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann den *gemeinsamen*...

**Lösung**

... Lernprozess fördern.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 5:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann in anderen Menschen zu bestimmten Reaktionen führen und uns dadurch ihre individuellen ...

**Lösung**

... Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen bewusst machen.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 6:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" richtet unsere Aufmerksamkeit auf ...

**Lösung**

... etwas GUTES. Es unterstützt ein Positives Denken.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 7:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns vor unangenehmen ...

**Lösung**

... Folgen schützen.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 8:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" hilft uns intensiv bei unserer Selbst-...

**Lösung**

... fürsorge und Eigenverantwortung für unser Leben.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 9:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns helfen, im Gehirn eine verkehrte ...

**Lösung**

... Projektion zu regulieren.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Aufgabe 10:**

Beende den folgenden Satz:

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns darin unterstützen, eigene Gedanken und Gefühle besser zu verstehen, Ungelöstes gezielt ...

**Lösung**

... zu verarbeiten und in ein Happy End zu verwandeln.

[Hier kannst du den Hintergrund dieser Aussage nachlesen.](#)

**Frage 1:**

Wofür ist es gut, Verständnis und Gespür für sich selbst (Selbst-Empathie) zu entfalten?

- a) Du kannst dich selbst besser "lenken" und motivieren.
- b) Du fällst nicht mehr so oft radikal auf die Nase, weil du besser spüren kannst, was für dich das Richtige ist und was eher nicht.
- c) Du kannst besser planen, mit welchen Menschen sich deine Träume / Projekte erfüllen lassen. Wer kann dir optimal helfen und wer weniger?
- d) Wenn sich jemand dir gegenüber schmerzvoll verhält, dann beziehst du es weniger auf dich selbst.

**Lösung**

Antwort a) und b) passen zur Frage.

Antwort c) passt als Antwort zur Frage Nr. 2 (s.u.)

Antwort d) passt als Antwort zur Frage Nr. 3 (s.u.)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 2:**

Wofür kann es gut sein, sich in andere Menschen einfühlen zu können?

- a) Du kannst deine Reaktionen auf bestimmte unangenehme Situationen besser verstehen, einplanen, damit umgehen und Schicksalsschläge besser bewältigen.
- b) Du bist bei Ablehnungen nicht mehr enttäuscht, sondern verstehst (mit deinem Verstand), warum du eine Ablehnung erhältst.
- c) Du kannst dich besser in deinem menschlichen Umfeld orientieren. Wer gibt dir Energie - und wer nimmt dir Energie?
- d) Wenn du Menschen erreichen oder gewinnen willst, kannst du besser einfühlen, was den anderen wohl begeistert und was ihn tendenziell mehr langweilt. Was sind die Interessen des anderen?

**Lösung**

Antwort c) und d) passen zur Frage.

Antwort a) passt als Antwort zu Frage Nr. 1 (s. o.)

Antwort b) passt als Antwort zu Frage Nr. 3 (s. u.)

[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

**Frage 3:**

Wofür kann es gut sein, andere Menschen mit dem Verstand besser zu verstehen?

- a) Du bist weniger persönlich verletzt, weil du weißt, dass der Angriff des anderen kaum etwas mit dir zu tun hat. Du weißt, dass ausgeglichene Menschen dir eher konstruktive Kritik anbieten, als dich niederzumachen.
- b) Du kannst klarer erfühlen, welcher Person du für ihre Ziele lieber zur Verfügung stehst und ob es dir Freude machen oder dich eher belasten wird.

- c) Die Vorwürfe und Hemmungen gegenüber dir selbst werden weniger, weil du keine Angst mehr vor deinen eigenen stressvollen Reaktionen und Verhaltensweisen hast.
- d) Du kannst dich mit vollem Elan auf dich selbst und deine Ziele und Wünsche konzentrieren, weil du genau verstehst, warum manches mit anderen Menschen zusammen super toll funktioniert und warum manchmal nicht.

#### Lösung

Antwort a) und d) passen zur Frage.  
Antwort b) passt als Antwort zu Frage Nr. 2 (s.o.)  
Antwort c) passt als Antwort zu Frage Nr. 4 (s.u.)  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 4:

Wofür kann es gut sein, sich liebevoll, achtsam und mitfühlend zu verhalten?

- a) Du weißt, welche Ziele du erreichen möchtest, wo es langgehen soll, und du weißt auch immer besser, wie du voller Freude deine geplanten Projekte angeht.
- b) Je weniger Stress du selbst in deinem Leben fühlst, umso besser ist deine Gesundheit, umso mehr kannst du die "Fülle" um dich herum genießen und in dein Leben ziehen, umso mehr Träume kannst du zu ihrer Erfüllung führen oder liebevoll verabschieden.
- c) Du weißt von dir, dass du in allen möglichen und unmöglichen Situationen achtsam reagieren und mit anderen Menschen mitfühlen kannst - ohne dich über sie zu stellen. Diese Haltung macht dich schneller erfolgreich, als stressvoller Umgang mit anderen Menschen.
- d) Du kannst gelassener durch die Welt gehen, weil du mit deinem Verstand verstehst, warum die Menschen so sind, wie sie sind.

#### Lösung

Antwort b) und c) passen zur Frage.  
Antwort a) passt als Antwort zu Frage Nr. 1 (s.o.)  
Antwort d) passt als Antwort zu Frage Nr. 3 (s.u.)  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 5:

Wofür kann die Empathie-Schule für Studierende gut sein?

- a) Viele Menschen, die diese Empathie-Schule finden, haben zunächst bewusst oder unbewusst die Erwartungshaltung, dass die Schule ihnen bestimmte Ziele anbietet. Sie meinen, dass die Antwort auf die Frage "Wofür kann die Empathie-Schule gut sein?" in der Empathie-Schule liegt.
- b) Die Studierenden können ihre Ziele, ihre Projekte, ihre Aufgaben selbst mitbringen - und die Empathie-Schule bietet einen Rahmen und viele Werkzeuge, mit denen die Studierenden ihre Ziele/Projekte noch besser erreichen und vor allem "empathisch, harmonisch, menschlich und erfolgreich" gestalten können. Das, wofür die Empathie-Schule gut ist, bestimmen die Studierenden.
- c) Mit Hilfe der Feedbacks von den Studierenden können die Realitätenkellner sich permanent selbst im Bereich Empathie verbessern.
- d) Die Empathie-Schule bietet den Studierenden eine weltweit einmalige Struktur, um viele verschiedene Aspekte von Empathie in unterschiedlichen Zusammenhängen schrittweise zu verinnerlichen - und das in dem Tempo, das die Studierenden selbst für sich wählen.

#### Lösung

Antwort b) und d) passen zur Frage.  
Antwort a) beschreibt, was oft irrtümlicherweise passiert - und passt nicht zur Frage.  
Antwort c) bezieht sich nicht auf die Studierenden, sondern auf die Realitätenkellner.  
[Hier kannst du es genauer nachlesen.](#)

#### Frage 6:

Wie lauten die vier "Schritte für mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude"?

#### Lösung

1. Genau schauen: Wer/was ist das genau?
2. Erforschen/überlegen: Wofür kann der/das gut sein?
3. Entscheiden: Ist es für mich stimmig oder unstimmig - oder unklar?
4. Bewerten: Verläuft der Weg zum Ziel (zum "Dafür") stimmig oder unstimmig? Ist die Richtung richtig oder falsch?

Hier kannst du es genauer nachlesen.

## Ende von Quiz 1

Nach dem Quiz kannst du hier unten wieder ins Lesen einsteigen und dich zum nächsten Inhalt klicken ...

*Wenn du die ausführlichen Inhalte aller Veranstaltungen wie ein Buch nacheinander in der von uns vorgeschlagenen Reihenfolgen lesen möchtest, folge dem Link hier unten:*

[zum vorigen Inhalt \(Vortrag 4\)](#)

[zum nächsten Inhalt \(Training 17\)](#)

[Empathie testen](#)

[Empathie erlernen](#)

[Termine](#)

[Inhalte](#)

[Empathie online](#)

[Videos](#)

[Literatur](#)

© Copyright 2014-2015 Olaf Jacobsen

[Impressum](#) | [Sitemap](#)