

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](#)

Vortrag 4

"Wofür genau ist das gut?"

Übersicht

[nach oben](#)

**Eine Frage, die uns sowohl gegenüber uns selbst
als auch gegenüber anderen Menschen immer empathischer macht.
Und wir klären, wofür genau Empathie gut sein kann.**

Realitätenkellner: Olaf Jacobsen**Termine:** 10.7. Kö / 16.7. Kö / 26.7. Ka / 1.8. Ka / 8.8. Kö / 13.8. Kö / 22.8. Ka / 29.8. Ka / mehr Infos siehe [Terminkalender](#)**Teilnahmegebühr:** Wähle die Höhe deiner Teilnahmegebühr selbst und werfe sie anonym in die Kasse vor Ort. (Richtwert: zwischen 5,- und 20,- € pro 60 Min., kann gerne auch unter- oder überschritten werden, je nach deiner finanziellen Lage und Wertschätzung der Veranstaltung. Teilnehmende mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.)**Obergrenze:** maximal 25 Personen (Köln), 35 Personen (Karlsruhe), [bitte anmelden](#)**Voraussetzung** für die Teilnahme: keine**Kurze Zusammenfassung des Inhalts:**

Sehr oft tun wir aus Gewohnheit einfach Dinge, ohne uns zu fragen, wofür das eigentlich wirklich gut ist. Oder wir tun das, wozu ein anderer uns auffordert, und fragen nicht nach, wofür es eigentlich gut ist. Wir vertrauen einfach, dass es wohl schon irgendeinen Sinn hat - oder wir trauen uns nicht, nachzuhaken und die Bitte oder die Forderung des anderen zu hinterfragen.

Besonders im Beruf, wenn wir einen Chef über uns haben, trauen wir uns nicht, nachzufragen, wofür etwas gut sein soll.

Dabei kann es uns intensiv motivieren und energetisieren, die Frage "Wofür?" wieder zuzulassen, denn sie knüpft an die Neugierde unserer Kindheit an ...

Wie können wir uns der eigenen Ziele und der Ziele anderer Menschen bewusster werden? Wofür ist etwas gut? Wofür ist Empathie gut?

Welche Ziele bietet die Empathie-Schule NeuroSonanz ihren Studierenden an?

Welche (beruflichen) Ziele haben die Studierenden, wenn sie ihre Empathie ausbauen wollen - oder wenn sie (beruflich) anderen Menschen dabei helfen wollen, ihre Empathie mehr auszubauen?

Für das Lesen des kompletten Vortrags hier unten:

Bestimme die Gebühr für das Lesen dieses Vortrags selbst.

Wofür ist das gut?

Erst einmal wollen wir *allen* Menschen diese Inhalte zur Verfügung stellen. Deswegen richten wir keine feste Zahlung ein, damit es sich auch diejenigen leisten können, die nur mal kurz neugierig sind oder nicht viel Geld besitzen.

Warum wünschen wir uns überhaupt einen finanziellen Ausgleich dafür? Wir verwenden sehr viel Zeit und Herzblut für das, was wir hier ausgearbeitet haben und anbieten, und freuen uns, dafür auch finanziell einen Ausgleich zu erhalten. Außerdem benötigen wir natürlich auch Geld, um die Empathie-Schule aufzubauen und unterhalten zu können (Materialien, Mieten, Lebenszeiteinsatz etc.).

Der Kompromiss dieser beiden Wünsche ist, dass wir alle Teilnehmer und alle Leser ihre Gebühr selbst bestimmen lassen - und freuen uns, wenn es Menschen gibt, die Freude daran haben, unsere Arbeit und unsere Inhalte finanziell zu würdigen und uns damit auch eine Freude zu machen.

Richtwert: zwischen 1,- und 5,- € pro Vortrag/Training - kann gerne auch unter- oder überschritten werden.

Wofür ist ein Richtwert gut?

Immer wieder gibt es Teilnehmer, die unsicher reagieren, wenn sie frei wählen dürfen, und nach einem ungefähren Richtwert fragen. Deswegen bieten wir einen Richtwert-Rahmen an, an dem sich diese Teilnehmer ein wenig orientieren können. Manche Leute fühlen sich aber durch diesen Richtwert wiederum unter Druck gesetzt - und deswegen haben wir noch die Ergänzung, dass dieser Richtwert auch gerne unter- oder überschritten werden darf. Kurz: Trotz Richtwert bleibt man frei in der Wahl.

Wenn jemand danach fragt, was uns unsere Arbeit selbst wert ist und wie wir sie selbst finanziell einstufen: Unser klares Gefühl ist, dass unsere Arbeit und die Früchte unserer Arbeit, die wir hier in dieser Empathie-Schule verwerten, schon so viel Lebenszeit benötigt hat, dass sie letztendlich unbezahlbar ist. Egal, welchen Wert wir nennen, er wäre immer zu niedrig ...

Leserinnen oder Leser mit hohem Einkommen oder Vermögen bitten wir, sich tendenziell am oberen Richtwert zu orientieren.

Wofür ist diese Bitte gut?

Wichtig ist uns, dass dies wirklich nur eine Bitte ist und keine Forderung oder Erwartung. Wir freuen uns, wenn es Vermögende gibt, die gerne die Arbeit der Empathie-Schule unterstützen und uns dadurch auch in Zukunft ermöglichen, dass wir alle Inhalte ohne feste Teilnahmegebühren anbieten können. Mit dieser Bitte wollen wir die Vermögenden einmal direkt angesprochen haben, um sie darauf aufmerksam zu machen, dass wir nicht nur eine "normale" Teilnehmergebühr benötigen, sondern uns tatsächlich sehr über eine höhere finanzielle Unterstützung freuen würden. Nicht jedem ist dies bewusst.

Möchtest du nichts überweisen, dann gehört das für uns auch dazu. Du bist herzlich dazu eingeladen, den Text hier unten trotzdem zu lesen.

Überweise freiwillig auf folgendes Konto: NeuroSonanz Jacobsen, Sparda-Bank BW, DE29 6009 0800 0100 6866 70, BIC: GENODEF1S 02 - Als Verwendungszweck bitte Vortrags- oder Trainingsnummer angeben - oder Name des jeweiligen Realitätenkellners (damit das Geld dem entsprechenden Realitätenkellner zufließen darf).

[Die ausführliche Begründung und die Hintergründe für unser ungewöhnlich offenes Preissystem findest du auch hier.](#)

Dauer: Zum Lesen dieses Vortrags brauchst du ca. 20 – 30 Minuten Zeit.

Der komplette Vortrag:

Kompletter Vortrag als PDF zum Ausdrucken (Stand 7.8.2015):



Hallo, herzlich willkommen zu Vortrag 4!

Heute geht es um die Frage, wofür etwas gut ist.

Im letzten Vortrag erzählte ich bereits, dass mich Teilnehmer während der Entwicklung des Empathie-Konzepts gefragt haben, wofür die Empathie-Schule gut sein wird. Meine Reaktion darauf war das Ausarbeiten der "befreienden Regeln für ein empathisches System" ([Vortrag 3](#)) als auch die Erkenntnis, **dass die Empathie-Schule den Studierenden kein Ziel vorgeben kann**. Vielmehr ist es genau anders herum. Die Studierenden bringen ein Ziel, ein Projekt o. ä. mit in die Empathie-Schule und schauen dann, wie sie das Empathie-Schulungsprogramm erfolgreich auf ihre Ziele, Projekte und Alltagssituationen übertragen können, damit ihr Leben immer empathischer, harmonischer und erfolgreicher verlaufen kann.

Nicht nur die Frage, wofür die Empathie-Schule gut ist, sondern auch die Frage, wofür Empathie an sich gut ist, begegnete mir öfter.

Deshalb mache ich diese Frage zum zentralen Thema dieses vierten Vortrags: "Wofür ist das gut?"

Zuerst kümmere ich mich konkret um genau diese Frage - und später übertrage ich sie noch auf die Empathie-Schule und Empathie im Allgemeinen.

Zu Beginn möchte ich gleich praktisch diese Frage auf sich selbst anwenden.

Ich starte also mit der Frage: Wofür kann die Frage "Wofür ist das gut?" gut sein?

Machen wir ein Gedankenexperiment: Stellen wir uns einmal vor, wir würden tatsächlich permanent in unserem Alltag anderen Menschen und uns selbst diese Frage "Wofür ist das gut?" stellen.

Als erstes würde bei diesem Gedankenexperiment möglicherweise in uns die Reaktion auftauchen: "Dann wären ja alle genervt!"

Ja - genau das haben viele von uns als Kind erlebt. Wenn wir als Kind die Erwachsenen ausgequetscht haben, wofür etwas gut ist, und immer wieder gefragt haben: "Warum?" oder "Wieso?" oder "Weshalb?" oder "Wofür?", dann erfuhren wir irgendwann eine Grenze - oder wir spürten, dass wir unser Gegenüber mit der Fragerei genervt haben und der andere sich von uns (irgendwann) zurückgezogen hat.

Meistens haben wir diese Reaktion dann auf uns selbst bezogen und haben gedacht, wir machen etwas falsch, deswegen müssen wir auch diese Fragerei in uns unterdrücken, aufgeben, sein lassen.

Kein Kind kommt auf die Idee, dass diese Fragerei ein natürlicher spielerischer Impuls zum Lernen ist und dass die Erwachsenen selbst ein "Problem" haben, mit uns dieses natürliche Spiel zu spielen oder uns auf eine liebevolle Weise eine Grenze zu setzen, ohne dass dadurch unsere Fragerei von ihnen bewertet wird. Die Erwachsenen gaben uns die Schuld an Ihrem Genervtgefühl - und nicht sich selbst.

Auf diese Weise haben wir so ein Fragen allmählich verdrängt und dann auch verlernt. Gleichzeitig hat sich dadurch unser Lernprozess verlangsamt, weil wir nicht mehr alles so erforschen konnten, wie es ursprünglich unser Bedürfnis gewesen wäre.

Auch in der Schule - in großen Klassen - wäre es rein technisch gar nicht möglich gewesen, wenn alle Schüler jedes neugierige Gefühl ausgelebt und den Lehrer gefragt hätten, wofür genau das nun gut ist. Oder wir hätten durch unsere Fragerei dem Lehrer gezeigt, wie "dumm" wir sind und wie viele Fragen wir stellen müssen. Wir hätten uns gegenüber dem Lehrer entblößt und schlechte Noten riskiert (so war zumindest mein Gefühl). Oder wir hätten unsere Mitschüler genervt - oder eben auch den Lehrer.

Wir mussten uns also zurückhalten. Dies wurde zu einer "Spielregel" und wir haben ein Verhaltensmuster dazu aufgebaut. Diese Spielregel haben wir im Laufe der Zeit vergessen, sie ist unbewusst geworden ([Vortrag 1: Die vergessenen Spielregeln](#)), aber das Verhaltensmuster dazu leben wir heute immer noch: Wir halten uns immer noch zurück und lassen unsere Neugierde nicht fließen.

Wenn wir also diese Fragerei in uns wieder zulassen, könnte das gleichzeitig bedeuten, dass wir möglicherweise unseren Lern- und Entwicklungsprozess stärker aktivieren.

Gleichzeitig aktivieren wir möglicherweise wieder unsere Neugierde-Gefühle und unsere Begeisterung aus unserer Kindheit (wenn diese nicht mit unverarbeiteten Schmerzen kombiniert sind - siehe dazu weiter unten).

Das wären die ersten Antworten auf die Frage, wofür diese Frage (und auch jede andere Frage) gut sein könnte.

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

Das freie Stellen dieser Frage kann gleichzeitig die Begeisterungs-Energie unserer Kindheit wieder wecken.

Bauen wir unser Gedankenexperiment ein wenig aus: Stellen wir uns weiter vor, wir würden diese Frage permanent anderen Menschen stellen - und man würde uns tatsächlich ohne Genervtgefühle antworten. Was wäre dann?

Wenn ich mir das jetzt so vorstelle, dann taucht eine weitere Grenze in mir auf. Ich weiß nicht, wie es Euch geht, aber mir kommt der Gedanke, dass die Frage "Wofür ist das gut, was du da gerade machst?" die Privatsphäre eines anderen Menschen berühren oder vielleicht sogar verletzen könnte.

Dem anderen wäre es peinlich oder er würde sich entlarvt fühlen oder durchschaut oder ungeschützt oder nicht in seiner Privat- oder sogar Intimsphäre geachtet. Er möchte keine "Öffentlichkeit", würde sich lieber zurückziehen, sich schützen - es geht niemanden etwas an, was er macht und warum er es macht.

Das kann ich nachvollziehen. Aus irgendeinem Grund möchte ein Mensch nicht offen über das reden, was er denkt / tut / entscheidet etc. Auch das gehört dazu. Wir können diese Grenze ernst nehmen, denn sie ist sicherlich genauso für irgendetwas gut ([Vortrag 3, Punkt 2 der Regelung für ein empathisches System: Ernst nehmen aller Gefühle](#)).

Als nächstes können wir nun unserem Gedankenexperiment eine weitere Eventualität hinzufügen:

Was wäre denn, wenn kein Mensch diese Privatsphären-Grenze hätte? Wenn alle Menschen frei über das reden würden, was sie denken / tun / entscheiden?

Dann könnte die Frage "Wofür ist das gut?" zu mehr Kontakt zwischen den Menschen führen, zu mehr Nähe, zu mehr Verständnis untereinander und auch zu gegenseitigen Lernprozessen. Denn wenn jemand die Frage beantwortet und sagt, wofür es gut wäre, dann könnte es sein, dass der andere Mensch entweder dazulernt oder dann selbst eine Idee hat, wie es vielleicht noch effektiver funktionieren könnte.

Damit hätten wir die nächsten Antworten, wofür diese Frage gut sein kann:

Das Stellen dieser Frage "Wofür ist das gut?" kann zu mehr Nähe und Verständnis untereinander führen (= Empathie-Säule 3 und 4: Verständnis für andere, prosoziales Verhalten).

Und es kann den gemeinsamen Lernprozess fördern.

Und wenn ich mir die Gedankenexperimente von eben noch einmal anschau, dann wird mir bewusst: Die Frage, wofür etwas gut ist, könnte uns die individuellen Grenzen eines anderen Menschen bewusst machen. Wir stellen diese Frage und lernen die Reaktion des anderen Menschen kennen. Aus seiner Reaktion könnten wir vielleicht Rückschlüsse auf seine Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen ziehen. Und vielleicht sogar darauf, dass der andere gerade (un)absichtlich "vergessenen Spielregeln" folgt ([Vortrag 1](#)).

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann in anderen Menschen zu bestimmten Reaktionen führen und uns dadurch ihre individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen bewusst machen (Empathie-Säule 3: Verständnis für andere).

Mal eine Zwischenfrage: Wofür ist es eigentlich gut, solche Gedankenexperimente zu machen?

Wie ihr schon anhand der letzten Beispiele miterleben konntet, haben mir diese Gedankenexperimente (Was wäre, wenn ...?) geholfen, selbst mehr Klarheit zu erhalten. Wenn ich eine fiktive Situation in Gedanken durchspiele, gibt mir mein Gefühl / mein Unterbewusstsein Antworten, die mir etwas in der Gegenwart klar machen. Auch Albert Einstein soll durch Gedankenexperimente auf viele neue und geniale Ideen gekommen sein.

Es gibt auf Wikipedia viele Hinweise, [wofür Gedankenexperimente gut sein können](#).

Tatsächlich helfen uns Gedankenexperimente sogar bei der Beantwortung der Frage "Wofür ist das gut?".

Manchmal tun wir etwas spontan und wissen dabei gar nicht so genau, wofür das eigentlich wirklich gut sein kann. Stellen wir uns selbst die Frage, wofür das gut ist, und machen dann anschließend ein Gedankenexperiment "Angenommen das Ziel wäre erreicht - was wäre dann besser? Was wäre erreicht? Was wäre dann gut?" - dann könnte uns in Gedanken dazu eine positive Antwort kommen.

Oder wir beobachten, dass in uns ganz bestimmte unangenehme oder störende Gedanken kommen, und wenn wir uns dann fragen, wofür genau diese Gedanken gut sein könnten, wenn wir also das Gedankenexperiment durchführen: "Angenommen diese unangenehmen und störenden Gedanken wären für irgendetwas gut - wofür wären sie dann gut?", erhalten wir vielleicht in unserem Gefühl oder in unserer Gedankenwelt eine Antwort darauf. Mit Hilfe eines Gedankenexperiments können wir uns auch selbst fragen, wofür das Verhalten eines anderen Menschen gut sein könnte - ohne ihn direkt zu fragen. Und wir malen uns in Gedanken das positive Ergebnis für ihn aus, das er durch sein Verhalten erreichen könnte.

Das Schöne dabei ist, dass wir uns bei dieser Frage auf ein positives Gedankenexperiment konzentrieren, denn wir fragen ja, wofür etwas **GUT** ist. Und dann suchen wir in Gedanken nach dem **GUTEN**. Das könnte man auch "Positives Denken" nennen.

Damit haben wir schon die nächste Antwort, wofür diese Frage gut ist:

Das Stellen dieser Frage "Wofür ist das gut?" richtet unsere Aufmerksamkeit auf etwas GUTES. Es unterstützt ein Positives Denken.

Ich mache mein Gedankenexperiment weiter und stelle mir vor, dass niemand durch diese Frage "Wofür genau ist das gut?" genervt ist, als auch niemand sich in seiner Privatsphäre gestört fühlen würde. Dann fällt mir aber noch ein weiteres Ungleichgewicht ein.

Wenn ein Mensch mir den Vorschlag macht, einfach mal etwas Bestimmtes zu tun - und ich frage, wofür das gut ist, dann könnte er einwenden: "Misstraust du mir? Vertrau doch mal! Tue es doch einfach - und frag nicht immer, wofür das gut ist!"

Was passiert hier?

Ein anderer Mensch fordert uns zu etwas auf. Wir stellen die Frage, wofür das gut ist. Der andere Mensch beantwortet aber nicht die Frage, sondern fordert uns zusätzlich dazu auf, ihm zu vertrauen.

Es könnte sein, dass einige von uns in so einer Situation ganz spontan erst einmal die Sichtweise dieses Menschen übernehmen, sich selbst tatsächlich als "misstrauisch" einstufen und sich nun selbst bewerten. Die Folge: Die Frage "Wofür ist das gut?" wird als Misstrauen abgestempelt und in die Schublade verbannt.

Ich denke wie folgt darüber:

Sind wir tatsächlich misstrauisch, dann könnte es zwei Fälle geben.

- a) Unser Misstrauen ist berechtigt.
- b) Unser Misstrauen ist nicht berechtigt.

Im Fall a) würde uns dann die Frage "Wofür ist das gut?" vor den Folgen des Vorschlags vom anderen Menschen schützen. Das wäre also gut.

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

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" hilft uns intensiv bei unserer Selbstfürsorge und Eigenverantwortung für unser eigenes Leben (siehe Regel 1 der [Regeln für ein empathisches System - Vortrag 3](#)).

Im Fall b) könnte uns der andere Mensch in Ruhe die Frage beantworten und uns dadurch bewusst machen, dass unser Misstrauen unberechtigt ist. In dem Fall haben wir durch das Ausdrücken unseres Misstrauens und durch die Antwort des anderen in uns selbst / in unserem Gehirn etwas "regulieren" dürfen. Wir können unsere Sichtweise, unsere Projektion, unser unstimmliges Gefühl korrigieren und lernen neu dazu.

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns helfen, in unserem Gehirn eine verkehrte Projektion zu regulieren.

Wir sehen also, wofür Misstrauen gut sein kann :-)) Ich würde es aus der "Falsch-Schublade" wieder herausholen und Misstrauen grundsätzlich als "wertvoll" einstufen, egal ob es berechtigt ist oder nicht. Entweder schützt es uns oder es hilft uns, eine falsche Projektion zu regulieren.

Mein Misstrauen hat mir übrigens intensiv dabei geholfen, mir über alle möglichen Eventualitäten Gedanken zu machen und sie mit einzuberechnen. Dadurch wurde ich ein sehr "umsichtiger" Mensch und ich konnte diese Fähigkeit als Dirigent in der Leitung unterschiedlichster Menschen wunderbar einsetzen. Wie bekomme ich alle Menschen am besten unter einen Hut? Genauso hilft mir das Nachdenken über alle Eventualitäten dabei, die unterschiedlichsten Aspekte von Empathie zu bedenken, auszuloten und auf dieser Website als "Erstes-Start-Konzept" zusammenzustellen.

(Auf der anderen Seite könnte dies auf Menschen, die eher "einfache Strukturen" gewöhnt sind, sehr komplex wirken. Diese Komplexität ist dafür gut, wirklich *alle* Aspekte mit zu berücksichtigen und sehr umfassend und integrierend zu lernen.)

Wenn ein anderer Mensch unser Misstrauen als "schlecht" einstuft und sich Vertrauen von uns wünscht, können wir uns nun fragen: "Wofür ist das gut, dass er mein Misstrauen so bewertet und sich Vertrauen von mir wünscht?" Vielleicht wird uns dadurch klar, was hinter seinem Wunsch stecken könnte.

Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns zu mehr Verständnis für andere Menschen verhelfen.

Nachdem wir jetzt so viele positive Aspekte dieser Frage kennengelernt haben und uns dann wieder unserem Alltag und unseren Mitmenschen zuwenden, könnte uns als nächstes etwas bewusst werden:

Wir merken, wie oft Menschen in unserer Gesellschaft danach suchen, was möglicherweise "Schlimmes" passieren könnte. Viele Menschen arbeiten in ihrem Gehirn mit "Befürchtungen". Sie fragen also im Grunde: "Wofür ist das schlecht?"

Wenn wir hier nun die Regel 2 der [Regeln eines empathischen Systems \(Vortrag 3\)](#) anwenden und so ein Verhalten zunächst einmal ernst nehmen - und wenn wir dann unsere heutige Hauptfrage anwenden und fragen, wofür so ein Verhalten gut ist - was fällt uns dann ein?

Mir kommt als Antwort darauf:

Das ist ein Schutz. Ein Mensch hat in seiner Vergangenheit viele schmerzvolle Erfahrungen gemacht oder hat mit Menschen (Eltern) zusammengelebt, die viele schmerzvolle Erfahrungen gemacht haben. Wenn diese Erfahrungen nicht vollständig verarbeitet wurden (siehe zum Thema "Verarbeitung" [Vortrag 9](#)), dann ist in diesem Menschen das Gefühl gewachsen: "Diese Schmerzen dürfen sich nicht wiederholen." Deshalb verknüpft sein Gehirn an alle positive Folgen eventuell auftauchende Störungen, die passieren könnten, damit er sich vor eventuell auftauchenden Schmerzen rechtzeitig schützen kann.

Die Frage "Wofür ist das schlecht?" könnte also **dafür gut sein**, dass sich derjenige besser geschützt fühlt, wenn er alle negativen Eventualitäten bedenkt und berücksichtigt und zur Sprache bringt.

... und wieder hat uns die Frage "Wofür ist das gut?" ein bisschen mehr Verständnis für andere Menschen gebracht (Empathie-Säule 3) - und auch für uns selbst, für unsere eigenen Befürchtungen (Säule 1: Selbst-Empathie).

Bevor ich mich nun der Frage zuwende, wofür Empathie und wofür die Empathie-Schule gut sein kann, möchte ich noch von einem persönlichen Erlebnis berichten, was diese Frage in einem bestimmten Moment mit mir gemacht hat:

Während ich an der Ausarbeitung dieses Vortrags arbeitete, legte ich einmal eine Pause ein, entspannte mich und musste dabei an einen bestimmten Menschen denken. Dann fragte ich mich, wozu dieser Gedanke jetzt gut ist.

Warum muss ich automatisch gerade an diesen Menschen denken?

Als Antwort stieg in mir ein unverarbeiteter Schmerz im Zusammenhang mit diesem Menschen auf. Ich begann zu weinen und meine Gedanken und Gefühle fließen zu lassen.

Die Tränen fließen bei mir inzwischen immer so lange, bis ich wieder frei lächeln kann. Dazu werde ich noch mehr in [Vortrag 9](#) mitteilen.

Ich kam also mit Hilfe dieser Frage an ein unerledigtes Thema (= Bad End - [siehe dazu Vortrag 11](#)) und konnte es nachträglich verarbeiten. Jetzt ist es gelöst und mir geht es wieder einen Schritt besser und integrierter. Ich fühle mich bezogen auf dieses Thema offener, weiter und liebevoller. Happy End.

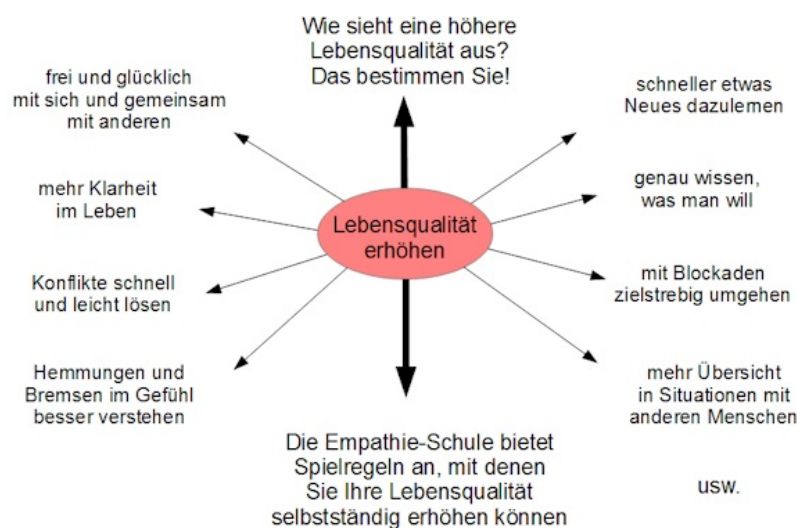
Das Stellen der Frage "Wofür ist das gut?" kann uns darin unterstützen, eigene Gedanken und Gefühle besser zu verstehen, Ungelöstes gezielt zu verarbeiten und in ein Happy End zu verwandeln.

Wie versprochen komme ich nun zu der Frage:

Wofür kann Empathie gut sein?

Hierzu wiederhole ich die Folie aus dem Einführungsvortrag:

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



Die Internetleser werden gebeten, zu diesem Thema die weiteren Texte hier nachzulesen: [Empathie lernen](#)

Wofür ist die Empathie-Schule gut?

Für die Studierenden:

Viele Menschen, die diese Empathie-Schule finden, haben zunächst bewusst oder unbewusst die Erwartungshaltung, dass die Schule ihnen bestimmte Ziele anbietet. So wie viele es aus ihrer Schulzeit kennen: Die Prüfungsaufgaben werden von der Schule vorgegeben und die Schüler müssen dafür pauken, um die Aufgaben erfüllen zu können. Sie meinen also, dass die Antwort auf die Frage "Wofür kann die Empathie-Schule gut sein?" in der Empathie-Schule liegt.

Bei uns ist es umgekehrt: 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. Die Studierenden können also innerhalb der Empathie-Schule den "roten Faden" selbst mitbringen oder bestimmen.

Natürlich kann man auch ohne spezielle Projekte die Empathie-Schule nutzen - einfach nur mit dem Ziel, Empathie allgemein zu erlernen.

Das, wofür die Empathie-Schule gut ist, bestimmen also die Studierenden.

NeuroSonanz bietet den Studierenden eine weltweit einmalige Struktur, viele verschiedene Aspekte von Empathie schrittweise in unterschiedlichen Zusammenhängen zu verinnerlichen - und das in dem Tempo, das die Studierenden selbst für sich wählen. Diese Struktur ist beweglich und entwickelt sich permanent - zusammen mit den Studierenden.

Die Studierenden bekommen ein Lernfeld zur Verfügung gestellt, in dem sie im Austausch mit anderen Menschen (innerhalb von Empathie-Gruppen) Empathie in ihren unterschiedlichsten Facetten kennenlernen und trainieren können.

Die Empathie-Schule stellt die Inhalte im Fortgeschrittenenstadium auf vier Arten zur Verfügung: als Text im Internet, als Videos im Internet (im Anfangsstadium der Empathie-Schule noch nicht vorhanden), als Webinare (auch noch nicht vorhanden) und als Live-Veranstaltungen.

Auf diese Weise können Studierende - wenn sie es möchten - immer wieder eine nächst höhere Lebensqualität entwickeln. Und sie können mit anderen Menschen, mit sich selbst und mit den eigenen Zielen und Projekten immer freier von Leid und immer glücklicher im Leben werden.

Für die Realitätenkellner:

Die Realitätenkellner der Empathie-Schule können beim Lehren der Inhalte diese selbst immer weiter in sich festigen und ausbauen.

Mit Hilfe der Feedbacks von den Studierenden können die Realitätenkellner sich permanent selbst im Bereich Empathie verbessern.

Im Austausch mit anderen Realitätenkellnern kann jeder Realitätenkellner seinen Empathie-Horizont ständig erweitern.

In der folgenden Folie habe ich die Frage "Wofür ist das gut?" in einen etwas größeren Zusammenhang eingebettet. Auf diese Weise können wir Schritte zu immer mehr Klarheit gehen. Viele von Euch dürften darin den natürlichen menschlichen Wachstumsprozess wiederentdecken:

Schritte für mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude

1. Wer / Was ist das genau?
2. Wofür ist der / das gut?
3. Ist es für mich stimmig / unstimmig oder unklar?
4. Verläuft der Weg zum „Dafür“ stimmig / unstimmig?

1. Wer / Was ist das genau?

Als erstes schauen wir uns genau eine Person oder ein Objekt oder eine Struktur etc. an und lernen es kennen.

2. Wofür ist der / das gut?

Dann erforschen wir, wofür es gut ist oder gut sein könnte (wofür könnte ich das gebrauchen?).

3. Ist es für mich stimmig / unstimmig oder unklar?

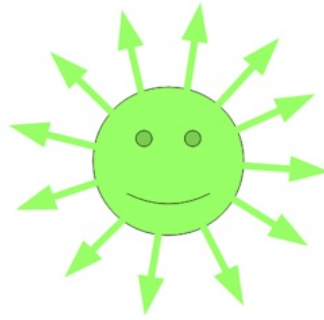
Wir entscheiden, ob es zu unseren persönlichen Zielen / Sichtweisen / Wünschen etc. passt.

4. Verläuft der Weg zum „Dafür“ stimmig / unstimmig?

Aufgrund unserer eigenen Ziele / Sichtweisen / Wünsche haben wir einen inneren Maßstab und können daher den Weg zum "Dafür" bewerten. Passt es oder passt es nicht, wie es gerade läuft? Ist die Richtung / die Entwicklung, die wir gerade verfolgen, stimmig oder unstimmig?

Im Grunde hat die Frage "Wofür ist das gut?" etwas Universelles, denn:

Alles gehört dazu



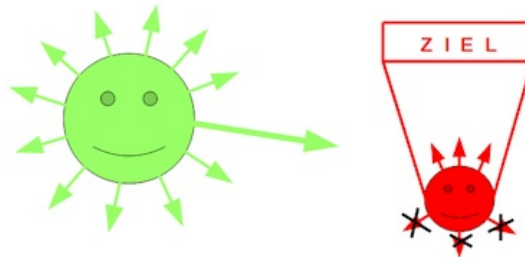
Bei ALLEM kann man fragen: Wofür ist das gut?

Nachdenkliches:

Die letzte Folie biete ich Euch wieder zum Nachdenken an. Sie repräsentiert meine persönliche Sichtweise. Wer die Symbole noch nicht sofort versteht: In [Vortrag 7 \(Einführung in das NeuroSonanz-Modell\)](#) werde ich sie alle ausführlich erläutern.

Ich behaupte: Diese Sichtweise lässt sich auf ALLES übertragen. Eine universelle Sichtweise. Oder? ...

Meine persönliche „General-Antwort“:



Jedes Element hat den Wunsch nach Gleichgewicht

Also: Wofür ist etwas gut? Für ein besseres Gleichgewicht!

BALANCE

Quiz

An die Internetleser, die die Vorträge systematisch von vorne bis hinten durchlesen:

Hier unten findet ihr in der Mitte einen Link zu einem Quiz, mit dem ihr testen könnt, ob ihr die Inhalte aus den Vorträgen 0 - 4 richtig erinnert. Gleichzeitig könnt ihr euch mit dem Quiz auch spielerisch trainieren.

Alle paar Vorträge findet ihr immer mal wieder so einen Link zu einem Quiz ...

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 \(Training 18\)](#)

[Quiz über die Vorträge 0 - 4](#)

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

