

Wie man Mitgefühl zeigt

- # Gefühle benennen, die man gehört oder wahrgenommen hat
- # Bewegtheit benennen, die in der Körpersprache oder an der Stimme zu sehen oder hören ist
- # Beobachtungen mitteilen, was für das Gegenüber gerade schwierig ist
- # Aussprechen, was man mitgekriegt hat, was dem anderen persönlich wichtig, wertvoll oder bedeutsam ist

- # Verständnis für das Schmerzhafte aussprechen
- # Eigene Gefühle und eigene Bewegtheit beim Zuhören schildern
- # Ehrlich und wertschätzend mitteilen, was es einem persönlich bedeutet, Verletzliches vom Gegenüber gehört zu haben
- # das Bemühen um Selbstöffnung honorieren
- # Aussprechen, was man am Gegenüber schätzt