

Anne Heintze
und Ananda H. Hummer

DIE GABE DER EMPATHEN

Wie du dein Mitgefühl steuerst
und dich und andere stärkst

© des Titels: »Die Gabe der Empathen« von Anne Heintze und Ananda H. Hummer (3-86882-917-4)
2018 by mvvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvvg-verlag.de>

INHALT

Wenn Gefühle manchmal zu viel werden	7
Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?	13
Wer nicht fühlt, kann auch nicht mitfühlen	16
Test: Wie empathisch bin ich?	21
Test: Ist mein Gegenüber ein Empath?	35
Was ist Empathie und was zeichnet einen Empathen aus? ...	37
Die Arten der Empathie	38
Wesenszüge eines Empathen	42
Mitfühlen statt mitleiden	47
Deine Gefühle, deine Gedanken und dein Gehirn	53
Dein Denken bestimmt deine Gefühle	54
Die Intelligenzformen der Empathie	62
Was ist Wahrnehmung?	67
Der Vorgang des Wahrnehmens	74
Hochsensibilität, Hochsensitivität und Empathie	79
Was ist Hochsensitivität?	80
Die Ursprünge von Hochsensibilität und Hochsensitivität	84
Außergewöhnliche Wahrnehmungen bei Hochempathie	91
Die Herausforderungen für Empathen	95
Was macht einen gelösten Empathen aus?	96
Sind Frauen empathischer als Männer?	101
Fehler und Schwächen empathischer Menschen	106

Hochsensitivität, Empathie und Narzissmus	112
Die Gefahr der Opferhaltung	117
Gefühlsblindheit in der Welt des Empathen	122
Wie du empathische Reife erlangst	129
Schenke dir selbst Beachtung	130
Aus der Fürsorge in die Selbstfürsorge	136
Schaffe dir deine eigene Wirklichkeit	144
Das Empathen-Training	149
Gefühle kann man steuern	150
Erkenne deine eigenen Bedürfnisse	160
Deine Sinnesschulung für einen neuen Blick auf die Welt	166
Achte auf deine virtuelle Psychohygiene	169
Eliminiere Energievampire aus deinem Leben	176
Wie Mitgefühl die Liebe stärkt	182
Empathie und Mitgefühl im Beruf	188
Die Kunst des Loslassens	196
Verlerne deine Hilflosigkeit	203
Nutze die Weisheit deines Körpers	209
Gestatte dir starke Emotionen	213
Werde ein Meister der Kommunikation	217
Meditation: Wie geht das und was nützt es dir?	223
Ausblick	229
Die Welt braucht dich. Empathen können so viel Gutes tun	230
Heutige Herausforderungen für Empathen	230
Die Autoren	235
Zum Weiterlesen	237