

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

<b>Wenn Gefühle manchmal zu viel werden</b> .....	7
<b>Was sind Gefühle, Emotionen, Empfindungen und Empathie?</b> .....	13
Wer nicht fühlt, kann auch nicht mitfühlen .....	16
Test: Wie empathisch bin ich? .....	21
Test: Ist mein Gegenüber ein Empath? .....	35
<b>Was ist Empathie und was zeichnet einen Empathen aus?</b> ...	37
Die Arten der Empathie .....	38
Wesenszüge eines Empathen .....	42
Mitfühlen statt mitleiden .....	47
<b>Deine Gefühle, deine Gedanken und dein Gehirn</b> .....	53
Dein Denken bestimmt deine Gefühle .....	54
Die Intelligenzformen der Empathie .....	62
Was ist Wahrnehmung? .....	67
Der Vorgang des Wahrnehmens .....	74
<b>Hochsensibilität, Hochsensitivität und Empathie</b> .....	79
Was ist Hochsensitivität? .....	80
Die Ursprünge von Hochsensibilität und Hochsensitivität .....	84
Außergewöhnliche Wahrnehmungen bei Hochempathie .....	91
<b>Die Herausforderungen für Empathen</b> .....	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
<b>Wie du empathische Reife erlangst . . . . .</b>	<b>129</b>
Schenke dir selbst Beachtung . . . . .	130
Aus der Fürsorge in die Selbstfürsorge . . . . .	136
Schaffe dir deine eigene Wirklichkeit . . . . .	144
<b>Das Empathen-Training . . . . .</b>	<b>149</b>
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
<b>Ausblick . . . . .</b>	<b>229</b>
Die Welt braucht dich. Empathen können so viel Gutes tun . . . . .	230
Heutige Herausforderungen für Empathen . . . . .	230
Die Autoren . . . . .	235
Zum Weiterlesen . . . . .	237

© des Titels »Die Gabe der Empathie« 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>