

**Übung:**  
**Empathiespeicher  
auffüllen**

**Person A (Empathienehmende Person)**

**Erzählt eine aktuelle belastende Situation –  
privat oder geschäftlich.**

**Zeit: 5 Minuten**

**Person B (Empathiegebende Person)**

**Hört aufmerksam (still) zu und achtet hierbei auf  
die Gefühle von A und gibt diese fragend (lang-  
sam) wieder. Hilfsmittel: Gefühle-Liste.**

**Person A antwortet mit JA oder NEIN darauf.**

**Zeit: 5 Minuten**

**Danach gibt Person B die (unerfüllten) Bedürfnisse  
von A fragend (langsam) wieder. Hilfsmittel:  
Bedürfnis-Liste.**

**Person A antwortet mit JA oder NEIN darauf.**

**Zeit: 5 Minuten**

**Person B ist Zeitwächter und schreibt die Gefühle  
und Bedürfnisse auf. Dann Rollen wechseln. Bitte  
keinen Austausch über die Situation, welche Person  
A eingebracht hat.**