

EMPÁTIA LISTA

NÉV:

.....

Az alábbi szempontok segítségével gondolják át önállóan, mennyire jellemzőek Önökre az alábbi megnyilvánulások olyan helyzetekben, amikor a másik megoszt egy számára érzelmi érintettséggel is járó történetet!

Szoktam-e azokat a kifejezéseket használni, amikor mások elmesélnék nekem valamit, hogy...

- Mi ez ahhoz képest, hogy...
- Neked még egész jó, mert...
- Ugyanilyen az, amikor...
- Nem is olyan nagy probléma, hogy...
- De neked legalább...
- Nem kéne ezt érezned, hiszen...
- Ennek igazából örülnöd kéne, mert....
- Na ugye, megmondtam, hogy...
- Ha azt tetted volna, hogy...

Szoktam-e úgy reagálni, hogy...

- megoldást keresek az adott helyzetre?
- elmondom, én mit csinálnék a másik helyében?
- felhozok példákat, amikor másoknak még rosszabb?

El tudok-e szakadni egy másik számára érzelmileg nehéz helyzetben az automatikus reakcióimtól?

El szoktam-e fogadni mások érzéseit?

Szoktam-e azokat a kifejezéseket használni, amikor mások elmesélnék nekem valamit, hogy...

- Nagyon sajnálom, hogy ezt érzed
- Ez valóban nagyon rossz lehet neked
- Köszönöm, hogy elmondtad nekem

Szoktam-e úgy reagálni, hogy...

- Nem keresek megoldást az adott helyzetre, csak meghallgatom?
- Nem mondom el, én mit csinálnék a másik helyében?
- Elnyomom az elsőre eszembe jutó gondolatokat, mert érzem, hogy nem segítené az adott helyzetben?

Személyes jegyzetek:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VELEMLEHETBESZELGETNI.HU