



Erschienen am 25.04.2008  
160 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-695-8

Gerlinde R. Fritsch

## Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht.  
Gewaltfrei mit sich selbst umgehen

Wie können Menschen Beziehungen miteinander aufnehmen, die alle Beteiligten tief gehend bereichern? Was befähigt sie, vertrauensvoll und vorwurfsfrei miteinander umzugehen? Der Schlüssel hierzu ist Selbst-Empathie, um für sich selbst genauso wie für andere Mitgefühl zu entwickeln.

Die Autorin, aus langjähriger psychotherapeutischer Praxis kommend, unterstützt die Leser und Leserinnen darin, offen zu werden für alle Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks. Sie bietet praktische Hilfen an, um die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu erkennen und liebevoll zu versorgen, selbst wenn das innere Erleben noch so turbulent ist. Viele lebensnahe Beispiele regen dazu an, eigene Möglichkeiten zu entwickeln, um den Kontakt mit sich und anderen so zu gestalten, dass sich die Schönheit des Lebens im alltäglichen Tun zeigen kann.

Dieses lebendig geschriebene Arbeitsbuch bietet einen roten Faden auf der Suche nach dem ersten Schritt zu einem wertschätzenden Miteinander.

## Autorenprofil

Gerlinde R. Fritsch

Gerlinde Ruth Fritsch ist Diplompsychologin und niedergelassene Psychotherapeutin (Hamburg und Dresden). Eines ihrer Anliegen ist, die Ergebnisse der Neurowissenschaften in die Psychotherapie zu integrieren.

## Pressestimmen

"Entdecke dich selbst! Dieses mehr als empfehlenswerte, sehr gut und tiefgehende Buch unterstützt uns nicht nur bei der Selbst-Empathie, sondern bringt uns auch unser tiefstes Innerstes hervor. Ein sehr tief sinniger Reiseführer zu unserem inneren Schatz, zu uns selbst! Prädikat: Unentbehrlich in jedem Bücherregal!"- [www.buchnotizen.de](http://www.buchnotizen.de)

"Aufgrund ihrer umfangreichen Erfahrung in Workshops und eigener Therapiepraxis versteht es die Autorin selbst schwierigen Gefühlen ihren Schrecken zu nehmen und einen vertrauten Umgang mit ihnen zu vermitteln. Dabei kann man sich zunächst erst einmal mit dem eigenen reichen Gefühlsleben vertraut machen. Auch bei den Bedürfnissen hat Gerlinde Ruth Fritsch wesentlich mehr zu bieten als die oft vorgestellte Maslowsche Bedürfnispyramide. Ist das Problem erkannt, kann man sich Inspiration und Anregung bei den Strategien mit ganz konkreten Handlungsvorschlägen holen, die die Autorin anbietet. Und auch hier nicht nur fünf oder sechs, sondern ganze dreißig Seiten. Abschließend bleibt zu sagen, dass es sich um einen sehr konzentrierten Führer durch das eigene Innere handelt, mit einer Fülle an Listen und Werkzeugen zur Selbsterprobung oder zur Ergänzung zur Therapie. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Arbeit, die Theorie wird nur da erwähnt, wo sie zum Verständnis notwendig ist. Beispiele erleichtern das Verständnis und lockern den Text auf. Auch die Fragen der Autorin helfen bei der Selbsterkundung. Wenn man bedenkt, was man für einen Wochenend-Workshop oder Vortrag ausgeben muss, ist dieses Buch für 15,90 € geradezu geschenkt. Wer mehr machen möchte: Die Autorin bietet auch Workshops zu dem Thema in Dresden und Hamburg an."- [www.media-mania.de](http://www.media-mania.de)

"Ein spannendes Buch, das mit vielen praktischen Beispielen und Arbeitsblättern Selbsterkenntnis ermöglicht. [...] Ein Buch, das man Klienten gerne in die Hand gibt."- **Beratung Aktuell**

"In dem Buch beschreibt Gerlinde Fritsch wie man herausfinden kann, was man fühlt und braucht, um damit in erster Linie besser mit sich selbst umzugehen und zweitens förderlicher mit seinem Umfeld zu Recht zu kommen. Das Buch wurde in erster Linie geschrieben für Menschen, die bereits mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Rosenberg vertraut sind und sich vertiefend mit Selbst-Empathie auseinandersetzen möchten. Die GFK geht davon aus, dass die Form, in der wir miteinander kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss darauf hat, ob wir Empathie für unser Gegenüber entwickeln und unsere Bedürfnisse erfüllen können. Im Zentrum steht ein Miteinander, das nicht verurteilt, sondern auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet ist, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Das Buch eignet sich aber auch für Leser, die sich noch nie mit der GFK beschäftigt haben, denn es gibt eine Anleitung an die Hand sich schätzenswerter zu verstehen und das eigene Erleben und Verhalten besser zu regulieren. Für Therapeuten halte ich das Buch durch viele praktische therapeutische Beispiele, erstellte Überblick über Gefühle und Bedürfnisse, konkrete Anleitungen zur Identifizierung von Gefühle und Bedürfnisse und Strategien für den Umgang mit den Bedürfnissen, für eine Bereicherung im therapeutischen Alltag.

Das Buch gliedert sich in sechs Teile. Der erste Teil (Beobachtung - den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen) beschäftigt sich mit den äußeren und inneren Auslöser für die Gefühle und Bedürfnisse, dabei wird sehr auf die Unterscheidung zwischen *reiner* Wahrnehmung und Bewertung / Interpretation geachtet. Im zweiten Teil (Bewertungen und Urteile - verborgene Geschenke) folgt nun die Auseinandersetzung mit Bewertungen und Urteilen (Masken, hinter denen sich ihre Gefühle und Bedürfnisse verbergen und die bewirken, dass sie sich dieser Gefühle und Bedürfnisse nicht gewahr werden und sich selbst von ihnen abschneiden). Im dritten Teil (Gefühle der Lebendigkeit) werden zuerst einmal Gefühle von *Pseudo-Gefühlen* (eigentliche Bewertungen, z.B. ich fühle mich abgelehnt.) unterschieden. Durch einen Exkurs wird der Leser über die Entstehung der Gefühle aufgeklärt und beschäftigt sich weiter mit der Wahrnehmung von Gefühlen, der Sinn dieser Wahrnehmung und die körperlichen Reaktion, die einhergehen mit dem Gefühlserleben. Für die wichtigsten Gefühle (Interesse, Freude, Liebe, Gelassenheit, Angst, Ohnmacht, Traurigkeit, Ärger, Ekel, Schuld, Scham, Überraschung) werden dann ausführliche *Gefühlskartographien* erstellt. Der vierte Teil (Bedürfnisse - der Ursprung von Gefühlen und Verhalten) ist das Kernstück des Buches. Hier stellt Gerlinde Fritsch die Frage: *Bin ich mit meinen Bedürfnissen verbunden oder nicht?* Dabei geht es im ersten Schritt darum zu erkennen, welche Bedürfnisse es überhaupt gibt, um dann im zweiten Schritt das Denken (Urteile und Pseudo-Gefühle), die Gefühle und das Verhalten in das jeweilige Bedürfnisse zu übersetzen. Wenn das Bedürfnis erkannt und angenommen ist, stellt sich laut Autorin eine Verbundenheit zu sich selbst ein, welche zu einem Nachlassen seelischer und körperlicher Spannung führt. Dabei ist die Akzeptanz des Bedürfnisses wichtiger als die Erfüllung. Im fünften Teil (Strategien und Bitten - bedürfnisorientiert handeln) wird eine Strategien-Ideenbörse für ausgewählte Bedürfnisse (Autonomie, Selbstwert, emotionale Sicherheit, Sinn, Wirksamkeit, Kontakt, Wachstum, Lebendigkeit, Fürsorge, Trauer, Harmonie und Ruhe) zusammengestellt, um sich damit das Leben eigenständig zu verschönern im Hier und Jetzt. Es werden Ideen für Handlungsbitten (beziehen sich auf eine spezifische Handlung zur Erfüllung eines eigenen Bedürfnisses) und Beziehungsbitten (beziehen sich auf die Gefühle oder Bedürfnisse des anderen mit dem Ziel, eine gute Verbindung zueinander herzustellen) angeboten. Im letzten und sechsten Teil (Selbstempathie - ganz praktisch) geht es dann darum praktisch zu werden. Einen Umgang für herausfordernde teilweise auch überfordernde Gefühle und Verhaltensimpulse zu entwickeln und den allgemeinen Prozess der Selbstempathie, der in den vorherigen Kapiteln beschrieben wurde, zu praktizieren. Anhand von Beispielen wird dabei auf den einfachen täglichen Gebrauch eingegangen, aber auch auf starke und überwältigende Gefühle. Ein letzter Abschnitt setzt sich nochmals mit speziellen Situationen auseinander z.B. wenn mehrere Bedürfnisse gleichzeitig da sind, bei Wut auf andere, Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen).

Insgesamt bietet das Buch eine Anleitung, sich selbst besser kennenzulernen, seinen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert zu sein, seine Bedürfnisse zu identifizieren, um sich dann eigenverantwortlich dafür einzusetzen. Das Buch soll dazu dienen das eigene Leben zu verschönern und wenn das geschieht, kann davon ausgegangen werden, dass das zwischenmenschliche Miteinander auch dadurch profitiert. Anschaulich und ausführlich werden Gefühle beschrieben, so dass das Buch edukativ eingesetzt werden kann und konkret werden Strategien vorgegeben, an denen sich der Leser ausprobieren kann. Kritisch anzumerken ist, dass ein Eindruck zurückbleibt, dass wenn ich meine Gefühle und Bedürfnisse nur kenne und mich eigenverantwortlich drum kümmere, ich automatisch zufrieden sein werden. Das ist in meinen Augen etwas zu kurz gegriffen. Trotzdem bleibt es ein Buch, welches gerade bei Problemen im Bereich der Entwicklung eines Selbstwertes und von Selbstwirksamkeit einen guten Einsatz finden kann, denn durch viele Beispiele und konkrete Anleitung unterstützt es den Patienten sich selbst zu akzeptieren und wert zu schätzen." - **VPP - Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis**

"Inspiriert durch die Arbeit von Marsha Linehan hat die Autorin eine Landkarte der Gefühle erarbeitet und deren Arbeit ergänzt und weitergeführt. Marshall B. Rosenberg und seine Arbeit zur Gewaltfreien Kommunikation bildet eine weitere Grundlage für dieses Buch. Es geht speziell um den gewaltfreien Umgang mit sich selbst - ein Handbuch der Gefühle und Bedürfnisse sowie der notwendigen Strategien, um beides zu erkennen und zu befriedigen.

Die meisten Menschen könne auf Anhieb etwa fünf bis sechs Gefühle nennen. Gerlinde Ruth Fritsch stellt seitenweise unterschiedliche Emotionen vor und differenziert dankenswerterweise zwischen echten und Pseudo-Gefühlen. Gefühle, auch die weniger angenehmen, sind Zeichen unserer Lebendigkeit, meint die Autorin, sie geben uns wertvolle Signale. Es gelingt nicht, sich nur die *guten* rauszusuchen, Gefühle gibt es nur im Komplettpaket. Aufgrund ihrer umfangreichen Erfahrung aus Seminaren, Workshops und Therapiepraxis versteht es die Autorin gut, selbst schwierigen Gefühlen ihren Schrecken zu nehmen, einen vertrauten Umgang mit ihnen zu vermitteln und vor allem: die Bedürfnisse zu erkennen, die dahinter stehen. Auch an diesem Punkt hat Gerlinde Ruth Fritsch wesentlich mehr zu bieten als die obligatorische Maslowsche Bedürfnispyramide.

Alles in allem ein sehr konzentrierter Führer durch das eigene Innere samt Listen und Werkzeugen zur Selbsterprobung oder zur Ergänzung der eigenen therapeutischen Arbeit. Der Schwerpunkt liegt auf dem Praktischen, theoretisch wird es nur dort, wo es nicht zu umgehen ist. Beispiele erleichtern das Verständnis und lockern den Text auf. Das Buch richtet sich an all jene, die sich im Umgang mit Gefühlen üben und ihr inneres Erleben besser kennen lernen möchten. Es ist auch für Ärzte, Therapeuten und für andere Mitarbeiter in sozialen und medizinischen sowie

Ratgeberberufen eine wertvolle Hilfe und Anregung."- **Sabine Seip in Kommunikation & Seminar**

"Alles in allem ein rundum empfehlenswertes Buch für alle, die sich selbst und andere besser verstehen wollen."- **Family, christliche Familienzeitschrift**