



Erschienen am 30.11.2018
104 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-744-5

Ina Sophie Rosenthal

Emparing

Lebensgefühle miteinander teilen -
Lebenskrisen besser bewältigen

Zusammen sind wir mehr als allein

Kennen Sie das Gefühl, sich unbedingt etwas von der Seele reden zu wollen? In uns gibt es ein grundlegendes, aber unbewusstes Bedürfnis, sowohl angenehme als auch unangenehme Erlebnisse zu teilen: zum Beispiel indem wir mit anderen darüber sprechen. Aber auch in Form von Stimmungen lassen wir andere indirekt an unserem Erleben teilhaben. Doch warum tun wir das? Wir geben damit einen Teil unseres emotionalen Erlebens an andere ab und verhelfen uns dadurch zu Erleichterung – vor allem, wenn wir auf ein aufmerksames und empathisches Gegenüber treffen. Ungeachtet dessen, ob wir selbst unser Erleben (ver-)teilen oder am Erleben einer anderen Person teilnehmen: das, was wir wahrnehmen, ist das, was Ina Rosenthal als „Emparing“ bezeichnet – eine Wortsymbiose aus „Empathie“ und „Sharing“. Wenn wir ein Verständnis und Bewusstsein für den Emparing-Prozess entwickeln, kann dies starken Einfluss auf die Art und Weise haben, wie wir Beziehungen sehen und wie wir mit Lebenskrisen umgehen. Eindringliche Beispiele aus dem Buch zeigen, dass sich selbst schwere Schicksalsschläge besser bewältigen lassen, wenn wir sie mit den uns verbundenen Menschen teilen.

Autorenprofil

Ina Sophie Rosenthal

Ina Rosenthal, Person-zentrierte Beraterin und Sozialtherapeutin. Sie arbeitet als Dozentin in der Erwachsenenbildung und hatte 15 Jahre lang eine Praxis für psychologische und pädagogische Beratung in Süddeutschland. Außerdem bietet sie Coaching für NGOs und Unternehmen an. www.inarosenthal.de.