



Karim Fathi
Das Empathietraining
Konflikte lösen für ein besseres
Miteinander

Erschienen am 21.06.2019
ca. 260 Seiten, kartoniert
Format: 17.0 x 24.0 cm
ISBN: 978-3-95571-866-4

Karim Fathi

Das Empathietraining

Konflikte lösen für ein besseres Miteinander

Empathie – eine Universalkompetenz für erfolgreiche Konfliktklärung
Der Fokus dieses Ratgebers liegt auf Beziehungskonflikten. Sie gehören zu den herausforderndsten und zugleich alltäglichsten Konflikten. Alltäglich sind sie, weil wir Menschen als soziale Wesen ständig mit anderen in Beziehung treten. Ob mit Nachbarn, Arbeitskollegen oder unseren Liebsten.

- Wie kann ich mich/andere besser verstehen und auch von ihnen besser verstanden werden?
- Wie kann ich tragfähigere Beziehungen herstellen?
- Wie kann ich gelassener mit meinen belastenden Gedanken und Emotionen umgehen?
- Wie komme ich zu mehr Harmonie mit mir selbst und meinen Mitmenschen?
- Wie gehe ich gestärkt auch aus emotional belastenden Konflikten und Krisen hervor?

Dieser Ratgeber richtet sich an jeden, der sich von diesen Fragen angesprochen fühlt. Der Schlüssel zu all diesen Fragen ist (Selbst-)Empathie. Dabei spielt vor allem die Rolle von Stress als Empathiekiller Nummer 1 eine Rolle sowie die Vereinbarkeit von Stressfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Biografien

Karim Fathi

Dr. Karim Fathi ist zertifizierter Konfliktberater, Doktor der Philosophie zum Thema „Integrierte Konfliktbearbeitung im Dialog“, M.A. Friedens- und Konfliktforscher und an der Akademie für Empathie in Berlin tätig.