

Inhalt

Abstract: Die psychische Gesundheit des Mediators – zwischen Empathie und Stress **4**

1. Einleitung **5**

1.1. Gegenstand **6**

1.2. Aufbau **8**

2. Was ist Empathie? **10**

2.1. Emotionale bzw. affektive Empathie **11**

2.2. Kognitive Empathie bzw. Theory of Mind **12**

2.3. Abgrenzung zur Mimikry und zu emotionalen Ansteckungen **14**

2.4. Abgrenzung zum Mitgefühl **15**

2.5. Neurobiologische Unterscheidung von affektiver und kognitiver Empathie **17**

2.5.1. Wissenschaftliche Messung von Empathie **17**

2.5.2. Affektive und kognitive Empathie im Kopf? **18**

3. Empathie als mediatorische Grenzerfahrung **23**

3.1. Empathischer Stress aus allgemeiner psychophysiologischer Perspektive **23**

3.1.1. Stress als psychologisches Phänomen **24**

3.1.2. Empathischer Stress im Spiegel der Psychologie **25**

3.1.3. Empathischer Stress im Spiegel physiologischer Forschung **27**

3.1.3.1. Die physiologische Stressreaktion **28**

3.1.3.2. Affektive Empathie und Stress beim Individuum **29**

3.1.3.3. Affektive Empathie und Stress in der Gruppe **32**

3.1.3.4. Kognitive Empathie und Stress beim Individuum **32**

3.1.3.5. Stressfolge: Selbst- oder fremdbezogene Perspektivübernahme? **33**

3.1.4. Bewertung **34**

3.2. Mediator im empathischen Stress: Abgrenzung zum Heilberuf und Empathie als Haltung **36**

3.2.1. Mediator als Heiler und Helfer **36**

3.2.2. Empathie als mediatorische Haltung	38
3.2.3. Vom Helfer zum Hilflösen	39
4. Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit des Mediators	42
4.1. Emotionsregulation und Stressabbau ohne Bezug zum ReSource-Projekt	42
4.1.1. Achtsamkeitstraining	43
4.1.2. Mitgefühlstraining	45
4.1.3. Bewertung	45
4.2. Das ReSource-Projekt	46
4.2.1. Trainings-Module	47
4.2.1.1. Präsenzmodul	47
4.2.1.2. Affektmodul	48
4.2.1.3. Perspektivmodul	49
4.2.2. Methodik	50
4.2.3. Ergebnisse und Ableitung für Mediatoren im empathischen Stress	51
4.2.4. Folgen der aktuellen Forschung für die mediatorische Haltung	55
4.3. Praktische Anwendung	57
4.3.1. Meditation der liebenden Güte	58
4.3.2. Affekt-Dyade	59
4.3.3. Perspektiv-Dyade	60
4.3.4. Gedankenbeobachtungsmeditation	61
4.3.4.1. Labelling und Kopfsalat	61
4.3.4.2. Vom Kopfsalat zur DNA	62
5. Schluss	64
Literaturverzeichnis	67
Abkürzungsverzeichnis	74
Abbildungsverzeichnis	77
Über den Autor	78