

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Einleitung: Definitionen, Modelle und Trainierbarkeit von Empathie</b>	1
	<i>Marcus Roth, Tobias Altmann und Victoria Schönefeld</i>	
1.1	Empathie: Definition und Modelle	1
1.2	Trainingsprogramme zur Förderung von Empathie.	5
	Literatur	6
<b>2</b>	<b>Emotionale Kompetenzen in Schulklassen und Kindergruppen fördern – Das Programm „Mich und Dich verstehen“</b>	11
	<i>Michael Behr und Gernot Aich</i>	
2.1	Zielsetzung des Programms	11
2.2	Anwendungsbereiche	12
2.3	Theoretischer Hintergrund	13
2.3.1	Die personzentrierte Persönlichkeitstheorie	13
2.3.2	Das transaktionale Stressmodell von Lazarus	13
2.3.3	Die Fähigkeitskonzepte	14
2.3.4	Der Oberbegriff „emotionale Sensitivität“	14
2.3.5	Der Empathiebegriff	15
2.4	Entwicklung des Programms	15
2.5	Darstellung des Programms in einer Übersicht	15
2.6	Dauer der Durchführung des Programms	17
2.7	Versionen	17
2.8	Empirische Fundierung	18
2.8.1	Methode	18
2.8.2	Ergebnisse	19
2.8.3	Diskussion und Fazit	20
2.9	Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis	20
2.10	Bezugsquelle	21
	Literatur	21
<b>3</b>	<b>Soziales Lernen in der Schule</b>	25
	<i>Anna Haep und Gisela Steins</i>	
3.1	Zielsetzung des Programms	25
3.2	Anwendungsbereiche	26
3.2.1	Heranwachsende in Gruppen und individuell	26
3.2.2	Menschen in pädagogischen Handlungsfeldern – Lehramtsstudierende	26

<b>3.3</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	26
3.3.1	Rational-Emotive Verhaltenstherapie .....	27
3.3.2	Rational-Emotive Erziehung .....	28
3.3.3	Schulische Interaktionsforschung .....	29
<b>3.4</b>	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	30
3.4.1	Schülerinnen und Schüler .....	30
3.4.2	Lehramtsstudierende .....	30
<b>3.5</b>	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	30
3.5.1	Schülerinnen und Schüler .....	30
3.5.2	Lehramtsstudierende .....	31
<b>3.6</b>	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	35
3.6.1	Schülerinnen und Schüler .....	35
3.6.2	Lehramtsstudierende .....	35
<b>3.7</b>	<b>Versionen</b> .....	35
3.7.1	Schülerinnen und Schüler .....	35
3.7.2	Lehramtsstudierende .....	35
<b>3.8</b>	<b>Empirische Fundierung</b> .....	36
3.8.1	Schülerinnen und Schüler .....	36
3.8.2	Lehramtsstudierende .....	36
<b>3.9</b>	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> .....	37
3.9.1	Programm für Schülerinnen und Schüler .....	37
3.9.2	Programm für Studierende .....	37
<b>3.10</b>	<b>Bezugsquellen</b> .....	38
	<b>Literatur</b> .....	38
<b>4</b>	<b>Empathieförderung in Kindergarten und Schule mit „Faustlos“</b> .....	41
	<i>Andreas Schick und Manfred Cierpka</i>	
4.1	<b>Zielsetzung des Programms</b> .....	41
4.2	<b>Anwendungsbereiche</b> .....	43
4.3	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	43
4.4	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	46
4.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	46
4.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	48
4.7	<b>Versionen</b> .....	48
4.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	48
4.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> .....	49
4.10	<b>Bezugsquellen</b> .....	50
	<b>Literatur</b> .....	50

<b>5</b>	<b>Emotionstraining in der Schule .....</b>	53
	<i>Franz Petermann, Ulrike Petermann und Dennis Nitkowski</i>	
5.1	<b>Zielsetzung des Programms .....</b>	53
5.2	<b>Anwendungsbereiche .....</b>	54
5.3	<b>Theoretischer Hintergrund .....</b>	54
5.3.1	<b>Emotionsbewusstsein .....</b>	55
5.3.2	<b>Emotionsverständnis .....</b>	55
5.3.3	<b>Empathie .....</b>	57
5.3.4	<b>Emotionsregulation .....</b>	58
5.4	<b>Entwicklung des Programms .....</b>	58
5.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht .....</b>	59
5.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms .....</b>	61
5.7	<b>Versionen .....</b>	62
5.8	<b>Empirische Fundierung .....</b>	62
5.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis .....</b>	63
5.10	<b>Bezugsquelle .....</b>	63
	<b>Literatur .....</b>	64
<b>6</b>	<b>Medienhelden .....</b>	67
	<i>Herbert Scheithauer</i>	
6.1	<b>Zielsetzung des Programms .....</b>	67
6.2	<b>Anwendungsbereiche .....</b>	67
6.3	<b>Theoretischer Hintergrund .....</b>	67
6.4	<b>Entwicklung des Programms .....</b>	69
6.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht .....</b>	69
6.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms .....</b>	71
6.7	<b>Versionen .....</b>	72
6.8	<b>Empirische Fundierung .....</b>	72
6.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis .....</b>	74
6.10	<b>Bezugsquelle .....</b>	74
	<b>Literatur .....</b>	74
<b>7</b>	<b>Miteinander: Wie Empathie Kinder stark macht .....</b>	77
	<i>Helle Jensen und Martijn van Beek</i>	
7.1	<b>Zielsetzung des Programms .....</b>	77
7.2	<b>Anwendungsbereiche .....</b>	80
7.3	<b>Theoretischer Hintergrund .....</b>	81
7.4	<b>Entwicklung des Programms .....</b>	84

7.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	85
7.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	87
7.7	<b>Versionen</b> .....	88
7.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	88
7.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> ...	90
7.10	<b>Bezugsquellen</b> .....	90
	Literatur .....	90
<b>8</b>	<b>Mitfühlend leben – „Mindfulness-Based Compassionate Living“...</b>	93
	<i>Erik van den Brink und Frits Koster</i>	
8.1	<b>Zielsetzung des Programms</b> .....	93
8.2	<b>Anwendungsbereiche</b> .....	94
8.3	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	95
8.3.1	Das mehrschichtige Gehirn .....	95
8.3.2	Die drei emotionalen Regulationssysteme .....	96
8.3.3	Die Evolution unseres Geistes .....	97
8.4	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	99
8.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	100
8.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	103
8.7	<b>Versionen</b> .....	104
8.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	104
8.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> ...	106
8.10	<b>Bezugsquellen</b> .....	107
	Literatur .....	107
<b>9</b>	<b>Empathiearbeit mit Gewaltfreier Kommunikation</b> .....	111
	<i>Tobias Altmann, Victoria Schönefeld und Marcus Roth</i>	
9.1	<b>Zielsetzung des Programms</b> .....	111
9.2	<b>Anwendungsbereiche</b> .....	112
9.3	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	113
9.3.1	Das Empathie-Prozessmodell .....	113
9.3.2	Der empathische Kurzschluss .....	114
9.3.3	Gewaltfreie Kommunikation .....	116
9.4	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	116
9.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	117
9.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	120
9.7	<b>Versionen</b> .....	120
9.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	121

9.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis . . .</b>	122
9.10	<b>Bezugsquelle . . . . .</b>	123
	<b>Literatur . . . . .</b>	123
<b>10</b>	<b>„Empathie hat jeder!“ Ein erlebnisorientiertes Training für Gesundheitsberufe . . . . .</b>	127
	<i>Kathrin Bäuerle, Katrin Nagel und Melanie Neumann</i>	
10.1	<b>Zielsetzung des Programms . . . . .</b>	127
10.2	<b>Anwendungsbereiche . . . . .</b>	128
10.3	<b>Theoretischer Hintergrund . . . . .</b>	128
10.3.1	<b>Empathieverständnis . . . . .</b>	129
10.3.2	<b>Pädagogisch-didaktisches Konzept . . . . .</b>	130
10.3.3	<b>Relevanz eines Empathietrainings für Gesundheitsberufe . . . . .</b>	131
10.4	<b>Entwicklung des Programms . . . . .</b>	132
10.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht . . . . .</b>	132
10.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms . . . . .</b>	134
10.7	<b>Versionen . . . . .</b>	134
10.8	<b>Empirische Fundierung . . . . .</b>	135
10.8.1	<b>Messinstrumente . . . . .</b>	135
10.8.2	<b>Zielsetzung . . . . .</b>	136
10.8.3	<b>Stichproben und Design . . . . .</b>	136
10.8.4	<b>Ergebnisse . . . . .</b>	136
10.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis . . .</b>	137
10.10	<b>Bezugsquelle . . . . .</b>	138
	<b>Literatur . . . . .</b>	138
<b>11</b>	<b>„EMO-TRAIN“: Ein Interventionsprogramm zur Förderung von Empathie, Emotionswahrnehmung und -regulation . . . . .</b>	141
	<i>Sarah Herpertz und Astrid Schütz</i>	
11.1	<b>Zielsetzung des Programms . . . . .</b>	141
11.2	<b>Anwendungsbereiche . . . . .</b>	142
11.2.1	<b>Dienstleistungs- und Interaktionsberufe . . . . .</b>	142
11.2.2	<b>Führungskräfte . . . . .</b>	143
11.3	<b>Theoretischer Hintergrund . . . . .</b>	144
11.3.1	<b>Emotionswahrnehmung . . . . .</b>	144
11.3.2	<b>Emotionsregulation . . . . .</b>	145
11.4	<b>Entwicklung des Programms . . . . .</b>	147
11.5	<b>Darstellung des Programmes in einer Übersicht . . . . .</b>	148
11.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms . . . . .</b>	150

11.7	<b>Versionen</b> .....	151
11.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	151
11.8.1	<b>Studie I: Evaluation des Moduls Emotionswahrnehmung</b> .....	151
11.8.2	<b>Studie II: Evaluation des Moduls Emotionswahrnehmung und -regulation (EMO-TRAIN)</b> .....	152
11.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> .....	152
11.10	<b>Bezugsquelle</b> .....	153
	Literatur .....	153
<b>12</b>	<b>Empathieförderung durch Spiegeltechniken in der Tanz- und Bewegungstherapie</b> .....	157
	<i>Sabine C. Koch</i>	
12.1	<b>Zielsetzung des Programms</b> .....	157
12.2	<b>Anwendungsbereiche</b> .....	158
12.3	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	159
12.3.1	<b>Embodimentforschung und tanztherapeutische Anwendung</b> .....	159
12.3.2	<b>Spiegelungsmodalitäten nach Marianne Eberhard-Kächele – eine Entwicklungssystematik</b> .....	161
12.3.3	<b>Der Empathieprozess im Manual „Therapeutisches Spiegeln“</b> .....	165
12.4	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	168
12.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	168
12.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	169
12.7	<b>Versionen</b> .....	169
12.8	<b>Empirische Fundierung</b> .....	169
12.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis</b> .....	170
12.10	<b>Bezugsquelle</b> .....	171
	Literatur .....	172
<b>13</b>	<b>Förderung der Empathie bei Paaren mithilfe des Kommunikationstrainings „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – EPL“</b> .....	177
	<i>Ann-Katrin Job und Kurt Hahlweg</i>	
13.1	<b>Zielsetzung des Programms</b> .....	177
13.2	<b>Anwendungsbereiche</b> .....	178
13.3	<b>Theoretischer Hintergrund</b> .....	179
13.4	<b>Entwicklung des Programms</b> .....	180
13.5	<b>Darstellung des Programms in einer Übersicht</b> .....	182
13.6	<b>Dauer der Durchführung des Programms</b> .....	183
13.7	<b>Versionen</b> .....	183
13.7.1	<b>Konstruktive Ehe und Kommunikation KEK</b> .....	184

13.7.2	Kommunikations-Kompetenz – Training in der Paarberatung KOMKOM .....	184
13.7.3	Auffrischungskurse .....	184
13.7.4	Talk Talk Talk and more – Kommunikations- und Problemlösetraining für Jugendliche .....	185
13.8	<b>Empirische Fundierung .....</b>	185
13.8.1	Evaluation bezüglich der Wirksamkeit .....	185
13.8.2	Evaluation bezüglich der Akzeptanz .....	186
13.9	<b>Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis ...</b>	186
13.10	<b>Bezugsquelle .....</b>	187
	Literatur .....	187
<b>14</b>	<b>Förderung von Empathie mit dem Behandlungsprogramm für Sexualstraftäter (BPS-R) .....</b>	191
	<i>Bernd Wischka</i>	
14.1	Zielsetzung des Programms .....	191
14.2	Anwendungsbereiche .....	194
14.3	Theoretischer Hintergrund .....	194
14.4	Entwicklung des Programms .....	197
14.5	Darstellung des Programms in einer Übersicht .....	198
14.6	Dauer der Durchführung des Programms .....	199
14.7	Versionen .....	200
14.8	Empirische Fundierung .....	201
14.9	Aus der Praxis: Bewertung und Stellenwert des Programms in der Praxis ...	203
14.10	<b>Bezugsquellen .....</b>	204
	Literatur .....	204
<b>15</b>	<b>Schlussbetrachtung: Das vielfältige Spektrum der Empathieprogramme .....</b>	207
	<i>Victoria Schönefeld, Tobias Altmann und Marcus Roth</i>	
	Literatur .....	210
	<b>Serviceteil .....</b>	211
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	212