

ERSTE HILFE  
FÜR SENSIBLE HERZEN



Mein ultimativer Leitfaden  
mit der Extraportion  
Einfühlungsvermögen für Dich –  
wann immer  
Du es gerade brauchst!

MAIKE MARIPOSA • EMPATHIE-MENTORIN



# Empathie Notfall-Guide

ERSTE HILFE FÜR SENSIBLE HERZEN

## MITGEFÜHL TO GO?

Meine Beweggründe  
und wie sie Dir dienen können

## EMPATHIE JETZT!

Wenn Mitgefühl sofort sein muss

## GUIDE ME...

Meine Anleitung zur Soforthilfe  
für Dich

## LIKE A LIGHTHOUSE

Dein Leuchtturm bei Nacht -  
und am Tag!

MAIKE MARIPOSA  
@maike.hoertz





# Mitgefühl to go?

Meine Beweggründe und wie sie Dir dienen können

Das ist ja mal etwas ganz Neues - und eine echt gute Sache, oder?

Nicht immer sind unsere engsten Vertrauten, unser Kollegium, individuelles Umfeld oder unsere Gesellschaft so einfühlsam, wie man es als empathisches oder hochsensibles Wesen gerade benötigt:

Nur mit einem Ohr wird zugehört, halbherzige Antworten, Missgunst, Unverständnis, kühles Verhalten, Drama, unnötige Diskussionen, Distanz. Kennst Du das nicht auch zu genüge?

Nun, ich habe mir gedacht:

Warum all das ertragen und sich wie gelähmt fühlen?

Stattdessen könnte man eine Art Notfallplan entwickeln und ihn Betroffene an die Hand geben. Zur Orientierung. Mit sich selbst als Ersthelfer.

Denn wir selbst sind die Person, die uns am besten einschätzen kann und uns optimal zu helfen vermag.

Also: Mitgefühl to go? Ja, hier - im Becher zum Mitnehmen! ;)



# Empathie jetzt!

Wenn Mitgefühl sofort sein muss

## Was ist Empathie überhaupt?

Empathie ist die Fähigkeit, sich in das Denken und Fühlen, die Einstellung und Verhaltensweisen anderer Menschen einfühlen zu können. So als wären es die eigenen.

Ich selbst beschreibe es immer gerne mit den Worten, die außerdem mein Slogan sind:

**DAS FÜHLEN MIT DEM HERZEN SEHEN.**

Damit Du als Empath:in oder sensibles Wesen nach unterkühltem Verhalten einer anderen Person gar nicht erst in eine Schockstarre verfällst, kannst Du Dir nun selbst das Verhalten entgegen bringen, zu dem Dein Gegenüber nicht in der Lage gewesen ist. Empathie jetzt...!



# Guide me...

Meine Anleitung zur Soforthilfe für Dich

Nachfolgend wirst Du einen 3-seitigen Leitfaden finden, den ich für alle Menschen erstellt habe, die einen kleinen Halt bei zu vielen Reizen gut gebrauchen können.

Für eine feinfühligere, liebe Seele wie Dich habe ich ihn mit ganz viel Leidenschaft und Empathie erstellt.

Viele Jahre hat es gedauert, bis ich selbst verstanden habe, wer & was ich bin und vor allem, wie ich damit umgehen kann.

Meine Erfahrungen sowie die Methoden, die ich selbst anwende, möchte ich nun von Herzen mit Dir teilen.

Lies Dir meine Punkte in Ruhe durch, eventuell auch immer wieder. Vielleicht kennst Du sie irgendwann sogar auswendig oder kreierst Dir daraus Deine eigene Vorgehensweise. :)

Wenn es Dir Sicherheit oder ein gutes Gefühl gibt, kannst Du meinen Empathie Notfall-Guide auch ausgedruckt bei Dir tragen.

Auf geht's.

Resilient und unbeugsam in 3... 2... 1...

# Empathie

## Notfall-

## Guide



### Erinnerung:

Worauf Du Dich fokussierst, davon entsteht mehr.



1

### Objektivität

Das Verhalten Deines Gegenübers liegt an SEINEM Befinden und nicht an Dir!

2

### Halte inne, atme, lächle

Feuer mit Feuer zu bekämpfen, führt nur zu mehr Feuer. Bleibe unberührt, sachlich, freundlich.

3

### Setze Grenzen

- informiere Dein Gegenüber nüchtern darüber, dass er/sie sich nicht adäquat verhält
- wird das respektlose Verhalten nicht geändert, erinnere erneut daran; ansonsten entziehe Dich der Person oder verlasse die Situation

4

### Mit wem würde Dir nach einer solch schwierigen Kommunikation ein Gespräch gut tun?

	<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>

5

### Wie fühltest Du Dich nach der schwierigen Kommunikation? Was brauchst Du jetzt?

6

### Mitfühlende Worte von mir an Dich:

Das hast Du stark gemeistert! Sei stolz auf Dich! Sich sachlich gegenüber hitzigen Gemütern zu verhalten, kostet Kraft, da verstehe ich Dich sehr gut. Trotzdem hast Du es geschafft, Dich zu schützen. Du hast ein großes Herz - genauso braucht Dich diese Welt. Bleib mitfühlend und unbeugsam! :)

Guide me...

# Empathie für Dich selbst!

Anleitung zum schnelleren Wohlbefinden durch  
Mitgefühl bei...

## UNSENSIBLEN WORTEN

---

Sie können wie ein Messer sein, das einem ins Herz gestoßen wird. Jedoch sagen sie viel mehr über die Person aus, die sie gesprochen hat.

## EMOTIONALER KÄLTE

---

Diese Art schafft es schleichend, Dein warmes Herz einzunehmen. Deshalb darfst Du da eine Sache unbedingt halten: Abstand. Großen Abstand!

## GHOSTING

---

Extrem hässliche Sache! Personen verschwinden, hören nahezu auf, zu existieren. Das ist mies & tut weh. Ist kein persönlicher Kontakt möglich, lass Deinen Schmerz heraus & versuche zu akzeptieren.

## UNVERSTÄNDNIS

---

Anstrengend wenn man so gar nicht verstanden wird. Erkläre Dich nicht übermäßig. Das kostet Lebenszeit & Energie. Manche Leute sind nicht offen für andere Ansichten.

## DISTANZ

---

Manchmal weiß man nicht, warum sich jemand distanziert & bekommt es auch nicht heraus. Ich kann Dir nur raten, Dich mit Menschen zu umgeben, die Dich wollen!

## REIZÜBERFLUTUNG

---

Auch Hypersensitivität genannt. Ein Gefühl, als würden sich alle Reize der Umgebung ungefiltert in Dir bündeln. Sofortiger Rückzug bitte! Gib Dir selbst Raum, einige Zeit zum Durchatmen & Regenerieren.

Guide me...

Eine weitere Anleitung:

# Schutz vor äußeren Einflüssen

Empathisch, sensibel oder hypersensitiv zu sein, ist NICHT gleichzusetzen mit Schwäche! Es macht Dich so dermaßen menschlich. Um Deine Resilienz weiter zu fördern, kommen nun einige Tipps zum Selbstschutz.



- 1** Nutze Deine Vorstellungskraft
- 2** Stell Dir vor, Dich umgibt ausschließlich Deine eigene Energie
- 3** Sie umgibt Dich wie ein warmes Schutzschild in Deiner Lieblingsfarbe
- 4** Du nimmst Reize von außen wahr, sie können Dir jedoch nichts anhaben
- 5** Du bist in absoluter Sicherheit & bleibst stabil trotz Turbulenzen
- 6** Du bleibst achtsam und wahrst Deine innere Ruhe

Denn alles, was Deinen inneren Frieden kostet, ist zu teuer. ;)



# Like a Lighthouse

Dein Leuchtturm bei Nacht - und am Tag!

Na Du unbeugsames Herz. ♡

Ich hoffe inständig, Dich mit meinem Empathie Notfall-Guide unterstützt haben bzw. weiterhin unterstützen zu können.

So viel, sehr intensiv oder alles wahrzunehmen sowie gar hellfühlig zu sein, kann einen sehr erschöpfen. Das verstehe ich absolut.

Dabei vergessen wir aber auch gerne einmal, dass es eben auch etwas ganz Besonderes und Großartiges ist - nämlich eine Gabe.☆☆

Du bist einzigartig auf dieser Welt und das ist ebenfalls eine zusätzliche Superkraft!


Niemand ist Du und es wird auch niemals wieder so jemanden wie Dich geben.

Schätze Dich, respektiere Dich, sei Dein:e eigene:r beste:r Freund:in.

Sei lieb zu Dir und gehe achtsam mit Dir um - Du musst den Rest Deines Lebens mit Dir verbringen, wie ich immer so schön sage. :)

Ganz viel Liebe an Dich und vor allem:  
Lots of Empathy,

Deine Maike ☾



Du bist ein Stern in dieser Galaxie.  
Manchmal fühlt es sich an, als  
wärest Du winzig klein.  
Du bist jedoch alles andere als  
unbedeutend.  
Dein Licht durchdringt die  
Dunkelheit.  
Manchmal magst Du Dich winzig  
klein fühlen.  
Vergiss aber nicht, dass Du ein  
ganzes Universum in Dir trägst!

---

*Deine Maïke*

DAFÜR DASS DU DIESE WELT  
BEREICHERST...



Alle Texte stammen  
aus meiner eigenen Hand und entspringen  
meinen eigenen Erfahrungen.

Die Vorlagen habe ich  
mit Canva erstellt.

Maike Mariposa©,  
März 2022