



„Empathie als Superpower“

Eine Superkraft des 21. Jahrhunderts – leise, tiefgreifend und langfristig wirksam



JULI 2025

EVA-MARIA STREIBEL

Weisenauer Gasse 3a | 65474 Bischofsheim

1 Einleitung

- Problemstellung und Relevanz des Themas
- Zielsetzung der Arbeit
- Zentrale Fragestellung

2 Was ist Empathie? – Grundlagen und Begriffsklärung

- Definition und Abgrenzung: Empathie, Sympathie, Mitgefühl
- Psychologische und neurologische Grundlagen
- Arten von Empathie: kognitiv, emotional, mitfühlend

3 Empathie als Teil sozialer Intelligenz

- Emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz
- Empathie in der Kommunikation
- Bedeutung für Beziehungen, Konfliktlösung und Kooperation

4 Empathie im Alltag

- Familie und Erziehung
- Schule und Bildung
- Arbeitswelt und Teamdynamik

5 Empathie als Superkraft – eine These

- Was Empathie im 21. Jahrhundert besonders macht
- Empathie als Führungs- und Resilienz-Kompetenz
- Vergleich mit klassischen „Superkräften“

6 Grenzen und Risiken von Empathie

- Empathische Erschöpfung und Burnout
- Manipulativer Einsatz von Empathie
- Selbstempathie und gesunde Abgrenzung

7 Förderung von Empathie – Wege zur Entwicklung

- Individuelle Förderung: Achtsamkeit, Reflexion, Bildung
- Empathie in Organisationen und Führungskultur
- Gesellschaftliche Perspektiven: Bildung, Politik, Medien

8 Fazit und Ausblick

- Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse
- Reflexion: Ist Empathie eine Superkraft?
- Ausblick: Empathie als Zukunftskompetenz in einer vernetzten Welt

9 Literaturverzeichnis

1 Einleitung

In einer Welt, die sich durch Digitalisierung, Globalisierung und wachsende Komplexität stetig verändert, rückt eine menschliche Fähigkeit verstärkt in den Mittelpunkt unternehmerischer und individueller Aufmerksamkeit: die Empathie. Während technische Kompetenzen weiterhin unerlässlich sind, gewinnen sogenannte „weiche Faktoren“ wie emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz zunehmend an strategischer Relevanz. Empathie – also die Fähigkeit, sich in die Gefühle, Gedanken und Perspektiven anderer Menschen hineinzuversetzen – wird dabei als ein zentrales Element zukunftsfähiger Personalpolitik und moderner Persönlichkeitsentwicklung betrachtet. In einer Zeit, in der Zusammenarbeit in interdisziplinären Teams, kulturelle Diversität und agile Methoden zum Arbeitsalltag gehören, wird Empathie zur Schlüsselressource für gelingende Kommunikation, vertrauensvolle Führung und nachhaltige Mitarbeiterbindung.

Auch im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung erfährt Empathie eine neue Wertschätzung. Sie gilt nicht nur als Grundlage für gelungene soziale Interaktionen, sondern auch als Motor für Selbstreflexion, Resilienz und verantwortungsbewusstes Handeln. Die Fähigkeit, sich selbst und andere besser zu verstehen, unterstützt Individuen dabei, mit Unsicherheit, Konflikten und Veränderungen konstruktiv umzugehen – Fähigkeiten, die in der heutigen, oft als „VUCA-Welt“ (volatility, uncertainty, complexity, ambiguity)¹ beschriebenen Realität essenziell sind. Gleichzeitig stellt sich in Unternehmen zunehmend die Frage, wie empathisches Verhalten gezielt gefördert und strukturell verankert werden kann – etwa durch moderne Führungskonzepte, Coaching-Ansätze oder integrative Organisationskultur.

Diese Arbeit verfolgt das Ziel, die Bedeutung von Empathie im Kontext unternehmerischer Personalpolitik und individueller Persönlichkeitsentwicklung zu analysieren. Es soll untersucht werden, wie Empathie als Kompetenz konkret gefördert werden kann, welchen Beitrag sie zur Mitarbeiterzufriedenheit, Führungskultur und organisationalem Erfolg leistet, und warum sie für die persönliche Entwicklung im beruflichen wie privaten Kontext zunehmend unverzichtbar ist. Die zentrale Fragestellung lautet daher:

Warum ist Empathie in der heutigen Arbeits- und Lebenswelt wichtiger denn je – und welche Rolle spielt sie in der Entwicklung von Menschen und Organisationen?

¹ Vgl. Springer Gabler, 2025

2 Was ist Empathie?

Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden².

Begriffsdefinition: Empathie vs. Sympathie vs. Mitgefühl

Empathie wird häufig mit ähnlichen Begriffen verwechselt.

- **Sympathie** meint eine gefühlsmäßige Zuneigung oder ein Wohlwollen gegenüber einer anderen Person – oft spontan und ohne tiefes Verständnis ihrer inneren Lage³
- **Mitgefühl** bezeichnet das Mitempfinden von Leid bei anderen, verbunden mit dem Wunsch, dieses Leid zu lindern oder zu helfen⁴

Psychologische und neurologische Grundlagen

Empathie entwickelt sich bereits in der frühen Kindheit. Kleinkinder zeigen rudimentäre empathische Reaktionen, wie Weinen beim Weinen anderer. Diese Fähigkeit reift mit der Entwicklung von Sprache und Selbstbewusstsein weiter aus⁵.

Neurowissenschaftlich ist Empathie eng mit den Spiegelneuronen verbunden. Diese Nervenzellen, besonders im prämotorischen Kortex und dem inferioren Parietallappen, aktivieren sich sowohl beim Ausführen als auch beim Beobachten von Handlungen oder Emotionen – sie ermöglichen „emotionales Nachempfinden“

Zusätzlich sind Bereiche wie der mediale präfrontale Kortex, die Amygdala und der vordere Gyrus cinguli für emotionale Reaktionen und Perspektivübernahme zuständig⁶.

Arten von Empathie

Empathie lässt sich in drei Hauptkategorien einteilen⁷:

1. Kognitive Empathie: „Ich weiß, was Du fühlst“

Die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle anderer rational zu verstehen. Wichtig in Berufen wie Psychotherapie oder Verhandlungssituationen.

² Vgl. Stangl, 2023

³ Vgl. spektrum.de

⁴ Vgl. Paluka, 2022

⁵ Vgl. Hoffman, 2000

⁶ Vgl. Spektrum der Wissenschaft, 2022

⁷ Vgl. Psychologie Heute, 2022

2. **Emotionale Empathie: „Ich fühle, was Du fühlst“**

Hierbei wird die Emotion des anderen mitempfunden. Diese Form ist meist automatisch und schafft eine emotionale Verbindung.

3. **Soziale Empathie: Gefühl für die Gruppe**

Diese umfasst sowohl das Verständnis als auch das Mitempfinden – zusätzlich motiviert sie zur Hilfe. Sie ist zentral für soziales Engagement und Pflegeberufe.

Empathie ist somit mehr als ein einzelnes Gefühl – sie ist eine komplexe Fähigkeit, die emotionale Intelligenz, kognitive Prozesse und neurologische Mechanismen vereint. Sie ermöglicht tiefes menschliches Verständnis und fördert Kooperation, Fürsorge und soziale Verantwortung.

3 Soziale Intelligenz und zwischenmenschliche Kommunikation

Soziale Intelligenz umfasst die Fähigkeit, sich in sozialen Situationen angemessen zu verhalten, emotionale Signale anderer zu deuten und erfolgreich mit anderen zu interagieren. Empathie ist dabei ein Schlüsselfaktor. Laut dem Psychologen Daniel Goleman, der den Begriff „emotionale Intelligenz“ popularisiert hat, ist Empathie ein zentrales Element emotionaler und sozialer Intelligenz, die es Menschen ermöglicht, auf die emotionalen Bedürfnisse anderer einzugehen und soziale Verbindungen aufzubauen⁸.

In der zwischenmenschlichen Kommunikation ermöglicht Empathie nicht nur ein tieferes Verständnis des Gesprächspartners, sondern auch ein angemessenes Reagieren auf dessen Emotionen. Durch aktives Zuhören, einfühlsames Feedback und nonverbale Zeichen wie Mimik oder Körperhaltung wird eine Verbindung geschaffen, die Vertrauen und Offenheit fördert. Empathische Kommunikation ist damit grundlegend für ein respektvolles und effektives Miteinander.

Bedeutung in Beziehungen, Konfliktlösung und Kooperation

Empathie trägt wesentlich zum Gelingen zwischenmenschlicher Beziehungen bei. In Freundschaften und Partnerschaften etwa sorgt sie für emotionale Nähe, Verständnis und Mitgefühl, was die Bindung zwischen Menschen stärkt. Auch in der Konfliktlösung spielt Empathie eine zentrale Rolle: Wer in der Lage ist, sich in die Perspektive des anderen hineinzusetzen, kann besser nachvollziehen, welche Bedürfnisse, Ängste oder Verletzungen hinter bestimmten Handlungen stehen. Dadurch lassen sich Konflikte nicht nur schneller erkennen, sondern auch konstruktiv und nachhaltig lösen.

In kooperativen Situationen, etwa bei Teamarbeit oder gemeinschaftlichen Projekten, fördert Empathie das gegenseitige Verständnis, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und

⁸ Vgl. Goleman, 1995

erleichtert das gemeinsame Erreichen von Zielen. Studien zeigen, dass empathische Menschen tendenziell hilfsbereiter, kooperativer und erfolgreicher in sozialen Gruppen agieren. Dies ist insbesondere in Bereichen wie Pädagogik, Pflege oder Führung relevant, wo soziale Kompetenzen eine zentrale Rolle spielen⁹.

4 Empathie im Alltag: Familie, Schule, Arbeit

Im familiären Umfeld ist Empathie ein Schlüssel für liebevolle und unterstützende Beziehungen. Eltern, die empathisch auf die Gefühle ihrer Kinder eingehen, fördern deren emotionale Entwicklung und schaffen ein stabiles Vertrauensverhältnis. Kinder lernen durch das Vorbild empathischer Eltern auch selbst empathisch zu handeln, was zur sozialen Kompetenzentwicklung beiträgt.

In der Schule trägt Empathie zu einem besseren Klassenklima bei. Lehrkräfte, die empathisch agieren, schaffen ein unterstützendes Lernumfeld, in dem sich Schülerinnen und Schüler verstanden und respektiert fühlen. Gleiches gilt für den Umgang der Lernenden untereinander: Empathie kann Mobbing vorbeugen und die soziale Integration fördern.

Auch am Arbeitsplatz hat Empathie einen hohen Stellenwert. Führungskräfte, die empathisch mit ihren Mitarbeitenden kommunizieren, fördern Motivation, Loyalität und Arbeitszufriedenheit. In diversen Teams kann Empathie helfen, kulturelle Unterschiede zu überbrücken und Missverständnisse zu vermeiden, was die Effizienz und Harmonie im Arbeitsumfeld steigert.

5 Empathie als Superpower: Eine These

Während Superkräfte in Comics oft mit körperlicher Stärke, übermenschlicher Intelligenz oder übernatürlicher Geschwindigkeit assoziiert werden, entfaltet Empathie ihre Wirkung auf eine stille, aber nachhaltige Weise. Sie ermöglicht nicht nur zwischenmenschliches Verständnis, sondern verleiht Menschen außergewöhnliche Fähigkeiten im Umgang mit sich selbst und anderen – eine echte „Superkraft“ des 21. Jahrhunderts.

Warum Empathie eine „Superkraft“ ist

Empathie ist eine Fähigkeit, die emotionale Brücken zwischen Menschen baut. Sie ermöglicht es, nicht nur zu verstehen, was andere fühlen, sondern auch, darauf einfühlsam und konstruktiv zu reagieren. In einem zunehmend polarisierten und komplexen sozialen Umfeld ist diese Fähigkeit essenziell. Wer empathisch ist, kann Spannungen entschärfen, Vertrauen aufbauen und Beziehungen stärken – Fähigkeiten, die im privaten wie im beruflichen Kontext von unschätzbarem Wert sind.

⁹ Vgl. Psychologie Heute, o.J.

Im Gegensatz zu klassischen Superkräften, die häufig mit physischer Überlegenheit verbunden sind, wirkt Empathie auf einer tiefen emotionalen und sozialen Ebene. Ihre Stärke liegt in der Verbindung, nicht in der Dominanz. Sie wirkt nicht durch Zwang, sondern durch Verständnis – und das macht sie in vielen Situationen sogar wirksamer als traditionelle Machtmittel.

Fähigkeiten, die Empathie verleiht

Empathie beeinflusst eine Reihe zentraler Fähigkeiten, die oft mit persönlichem und beruflichem Erfolg verbunden sind:

- **Führungsqualitäten:** Empathische Führungskräfte verstehen die Bedürfnisse und Stimmungen ihrer Teams. Sie kommunizieren klar, schaffen psychologische Sicherheit und treffen Entscheidungen, die auf Verständnis und Weitsicht beruhen. Studien zeigen, dass empathische Führung mit höherer Mitarbeitermotivation, Loyalität und Teamleistung korreliert¹⁰.
- **Emotionale Resilienz:** Wer empathisch ist, versteht nicht nur andere besser, sondern auch sich selbst. Diese Selbstempathie – also die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und anzuerkennen – stärkt die psychische Widerstandskraft. Menschen mit hoher Empathiefähigkeit neigen weniger zu impulsiven Reaktionen und können mit Stress, Konflikten und Kritik konstruktiver umgehen.
- **Sozialer Einfluss:** Empathie verleiht Überzeugungskraft. Wer sich in andere hineinversetzen kann, findet leichter die richtigen Worte, um zu motivieren, zu inspirieren oder zu vermitteln. Dies gilt besonders für Berufe mit hoher sozialer Interaktion wie Beratung, Pädagogik, Politik oder Management.

Empathie im Vergleich zu „klassischen“ Superkräften

Klassische Superkräfte wie physische Stärke, Intelligenz oder technologische Kontrolle beeindrucken durch äußere Wirkung – sie können schnell Veränderungen bewirken, Grenzen überwinden oder Gegner bezwingen. Doch sie stoßen dort an ihre Grenzen, wo es um nachhaltige Veränderung, tiefes Verständnis oder Heilung sozialer Spaltungen geht.

Intelligenz allein garantiert keine Weisheit, und Macht ohne Mitgefühl kann destruktiv wirken. Empathie dagegen befähigt zu einem ganzheitlichen Verständnis und verantwortungsvollen Handeln. Sie integriert Kopf und Herz, Rationalität und Emotion. Ihre Wirkung ist vielleicht weniger spektakulär, dafür langfristiger und menschlicher.

¹⁰ Vgl. Haufe, 2020

Empathie macht Menschen nicht unverwundbar – aber sie macht sie zu besseren Mitmenschen, Führungspersönlichkeiten und Konfliktlösern. In einer Zeit, in der wir weniger Superhelden in Umhängen und mehr empathische Menschen in Alltagssituationen brauchen, ist Empathie zweifellos eine Superkraft.

6 Grenzen und Herausforderungen der Empathie

Empathie gilt zu Recht als Schlüsselkompetenz für ein gelingendes Miteinander. Doch so wertvoll diese Fähigkeit auch ist – sie hat Grenzen und birgt Herausforderungen. Wer sich ständig in andere hineinversetzt, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren. Neben der emotionalen Belastung kann Empathie auch instrumentalisiert werden – zum Schaden anderer. Deshalb ist ein reflektierter und bewusster Umgang mit Empathie essenziell.

„Zu viel“ Empathie: emotionale Erschöpfung und Burnout

Empathie bedeutet, die Gefühle anderer zu erkennen und mitzuerleben. In sozialen und helfenden Berufen – etwa in der Pflege, im Sozialwesen oder in der Psychotherapie – kann diese ständige emotionale Präsenz zur Belastung werden. Man spricht hier von empathischer Erschöpfung oder sekundärem traumatischem Stress. Besonders gefährdet sind Menschen mit hoher Sensibilität oder einem starken inneren Bedürfnis, anderen helfen zu wollen.

Wenn sich emotionale Betroffenheit mit dem Gefühl der Ohnmacht paart – weil man leidenden Menschen nicht helfen kann – entsteht ein hohes Risiko für Burnout. Studien belegen, dass übermäßige Empathie ohne ausreichende Selbstfürsorge psychische und physische Erschöpfung begünstigt¹¹.

Empathie als manipulative Waffe

So paradox es klingt: Auch Empathie kann missbraucht werden. Wer in der Lage ist, Gefühle und Schwächen anderer zu erkennen, kann diese Informationen gezielt ausnutzen – sei es zur emotionalen Manipulation, zur Durchsetzung eigener Interessen oder zur Kontrolle anderer. In diesem Fall wird Empathie zur instrumentellen Strategie, nicht zur mitfühlenden Haltung. Psychopathische Persönlichkeiten etwa weisen oft kognitive Empathie auf – sie können nachvollziehen, was andere fühlen –, ohne echtes Mitgefühl zu empfinden.

Auch in Politik, Werbung oder zwischenmenschlichen Beziehungen kann diese „dunkle Seite“ der Empathie auftreten, wenn Gefühle manipulativ gelenkt werden, um Zustimmung, Vertrauen oder Macht zu gewinnen¹².

¹¹ Vgl. Psychologie Heute, 2022

¹² Vgl. PPA, 2025

Abgrenzung und Selbstschutz

Um die positiven Wirkungen von Empathie zu bewahren, ist ein bewusster Umgang mit der eigenen emotionalen Offenheit notwendig. Selbstempathie – das achtsame Wahrnehmen der eigenen Grenzen – spielt dabei eine zentrale Rolle. Wer lernen kann, empathisch zu sein, ohne sich selbst aufzugeben, schützt sich langfristig vor Erschöpfung.

Hilfreich sind Techniken wie emotionale Distanzierung, Achtsamkeit, kollegiale Supervision oder gezielte Pausen. In belastenden Situationen kann auch Mitgefühl eine gesündere Alternative sein: Es beinhaltet ein fürsorgliches Verstehen des Leidens anderer, ohne es vollständig mitzufühlen. So bleibt die Verbindung bestehen – aber mit einem schützenden Abstand.

7 Förderung von Empathie – Wege zur Entwicklung

Individuelle Förderung:

Empathie beginnt beim Einzelnen. Achtsamkeitspraktiken helfen, eigene Emotionen besser wahrzunehmen und Mitgefühl für andere zu entwickeln. Reflexion über eigene Erfahrungen und Perspektivenwechsel fördern ein tieferes Verständnis für Mitmenschen. Bildung spielt dabei eine zentrale Rolle, etwa durch Wertevermittlung, emotionale Intelligenz und interkulturelles Lernen.

Empathie in Organisationen und Führungskultur:

In Unternehmen trägt eine empathische Führungskultur zu einem besseren Arbeitsklima und höherer Motivation bei. Führungskräfte, die aktiv zuhören, auf Mitarbeitende eingehen und kooperative Werte vorleben, fördern Vertrauen und Teamgeist. Schulungen und Coaching-Programme können empathisches Verhalten gezielt entwickeln.

Gesellschaftliche Perspektiven:

Gesellschaftlich lässt sich Empathie durch Bildungssysteme fördern, die soziale Kompetenzen und Diversität betonen. Politik kann durch partizipative Prozesse und inklusive Kommunikation empathische Werte stärken. Auch die Medien spielen eine zentrale Rolle: Durch ausgewogene Berichterstattung und die Darstellung vielfältiger Lebensrealitäten können sie Empathie in der breiten Öffentlichkeit fördern¹³.

Die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, Schwächen, Werten und Interessen ist ein wichtiger Schritt zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Selbsteinschätzungstests bieten hierbei eine wertvolle Orientierung: Sie helfen, verborgene Potenziale sichtbar zu machen, Entscheidungen fundierter zu treffen und den eigenen Weg klarer zu erkennen. Ob im Coaching, im Bewerbungsprozess oder zur

¹³ Vgl. TK, 2023

persönlichen Reflexion – gut eingesetzte Tests können den Blick für sich selbst schärfen und neue Perspektiven eröffnen. Der Interpersonal Reactivity Index¹⁴, kurz IRI, ist der Empathie-Test, der am häufigsten in der Praxis eingesetzt wird. (Dieser wurde als Anlage beigefügt)

8 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse

Die Analyse hat deutlich gemacht, dass Empathie eine zentrale Fähigkeit im sozialen, beruflichen und persönlichen Kontext ist. Sie fördert Verständnis, Kooperation und soziale Verantwortung, stärkt Beziehungen und ermöglicht erfolgreiche Kommunikation sowie gelingende Führung. Empathie ist jedoch nicht nur eine emotionale Reaktion, sondern ein komplexes Zusammenspiel aus kognitiven, emotionalen und neurobiologischen Prozessen. Besonders in der modernen Arbeitswelt – geprägt von Digitalisierung, Diversität und Komplexität – ist sie als „weiche Kompetenz“ strategisch bedeutsam.

Empathie ist lernbar und entwickelbar, sei es im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung, durch reflektierte Selbstwahrnehmung, oder in Organisationen, etwa durch empathische Führungskultur, Coaching und achtsame Kommunikation. Gleichzeitig sind Grenzen zu beachten: Zu viel Empathie kann zu emotionaler Erschöpfung führen oder missbraucht werden. Deshalb braucht es Selbstfürsorge und Abgrenzung, um empathisch und dennoch stabil zu bleiben.

Reflexion: Ist Empathie tatsächlich eine Superkraft?

In einer Welt, in der viele Herausforderungen nicht durch technische oder physische Lösungen allein zu bewältigen sind, sondern menschliche Nähe, Verständnis und Kooperation erfordern, kann Empathie tatsächlich als Superkraft verstanden werden – nicht laut, sondern leise und tiefgreifend. Sie verändert keine physikalischen Gesetze, aber sie verändert Beziehungen, Kulturen und Entscheidungen.

Anders als klassische Superkräfte wirkt Empathie nicht durch Dominanz, sondern durch Verbindung. Sie fördert emotionale Intelligenz, Resilienz, Führungskompetenz und soziale Wirksamkeit – Fähigkeiten, die im 21. Jahrhundert nicht nur wünschenswert, sondern notwendig sind. Ihre Kraft liegt in der Verbesserung des menschlichen Miteinanders, im Schaffen von Vertrauen und der Fähigkeit, Brücken zwischen Menschen zu bauen.

Ausblick: Wie können wir Empathie im Alltag fördern?

Empathie kann bewusst kultiviert und gefördert werden – auf individueller wie gesellschaftlicher Ebene:

¹⁴ Vgl. Psychologie heute, 2022

- Bildung & Erziehung: Bereits in der Schule sollten soziale Kompetenzen wie Perspektivübernahme und Mitgefühl systematisch vermittelt werden – etwa durch Programme für soziales Lernen oder Empathie-Training.
- Arbeitswelt & Führung: Unternehmen können empathisches Verhalten durch Feedbackkultur, Coaching, Diversity-Programme und wertschätzende Führung stärken. Auch achtsame Kommunikation in Teams fördert Empathie nachhaltig.
- Persönliche Entwicklung: Achtsamkeit, Selbstreflexion und aktives Zuhören helfen, die eigene Empathiefähigkeit zu vertiefen. Auch das Lesen literarischer Texte oder der bewusste Umgang mit Medien kann empathisches Verständnis erweitern.
- Gesellschaft & Politik: In Zeiten gesellschaftlicher Spaltung kann Empathie Brücken bauen – durch Dialogformate, Begegnung auf Augenhöhe und die Förderung von Perspektivenvielfalt.

Empathie ist kein statisches Talent, sondern eine trainierbare Fähigkeit, die wir in uns selbst und in unserem Umfeld bewusst stärken können – für ein menschlicheres Morgen.

Literaturverzeichnis

- Goleman, D. (2015), <https://karrierebibel.de/emotionale-intelligenz/>, 14.07.2025
- Haufe (2020), <https://www.haufe.de/id/beitrag/integrative-unternehmenssteuerung-leitfaden-zur-gestalt-231-empathie-ist-die-schluessselkompetenz-HI13382268.html> , 14.07.2025
- Hoffman, M. L.. *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press, 2020
- Paluka, M. (2022), <https://humantrust.com/blog/was-ist-mitgefuehl>, 14.07.2025
- Psychologie Heute (2022), <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/42084-empathie-definition-merkmale-und-auspraegungen.html>, <https://www.psychologie-heute.de/gesundheit/artikel-detailansicht/42219-waren-ja-alles-nur-kleinigkeiten.html>, 14.07.2025
- PPA (2025), <https://ppa-leadershipcoaching.com/de/die-dunkle-seite-emotionaler-intelligenz-wenn-empathie-zur-manipulation-wird/>, 14.07.2025
- Spektrum der Wissenschaft (2022), <https://www.spektrum.de/news/was-steckt-wirklich-hinter-den-spiegelneuronen/1991029>, 14.07.2025
- Spektrum.de (0.J.), <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/sympathie/15167>, 14.07.2025
- Springer Gabler (2025), <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/vuca-119684>, 14.07.2025
- Stangl, W. (2023), www.stangl.eu, 14.07.2025
- TK (2023), <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/wohlbefinden/empathisch-sein-2123774>, 14.07.2025

Anlage**Der IRI-Test¹⁵**

1. Ich empfinde warmherzige Gefühle für Leute, denen es weniger gut geht als mir.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

2. Die Gefühle einer Person in einem Roman kann ich mir sehr gut vorstellen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

3. In Notfallsituationen fühle ich mich ängstlich und unbehaglich.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

4. Ich versuche, bei einem Streit zuerst beide Seiten zu verstehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

5. Wenn ich sehe, wie jemand ausgenutzt wird, glaube ich, ihn schützen zu müssen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

6. Ich fühle mich hilflos, wenn ich inmitten einer sehr emotionsgeladenen Situation bin.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

7. Nachdem ich einen Film gesehen habe, fühle ich mich so, als ob ich eine der Personen aus diesem Film sei.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

¹⁵ Vgl. Psychologie Heute, 2022

8. In einer gespannten emotionalen Situation zu sein, macht mir Angst.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

9. Mich berühren Dinge sehr, auch wenn ich sie nur beobachte.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

10. Ich glaube, jedes Problem hat zwei Seiten und versuche deshalb beide zu berücksichtigen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

11. Ich würde mich selbst als eine ziemlich weichherzige Person bezeichnen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

12. Wenn ich einen guten Film sehe, kann ich mich sehr leicht in die Hauptperson hineinversetzen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

13. In heiklen Situationen neige ich dazu, die Kontrolle über mich zu verlieren.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

14. Wenn mir das Verhalten eines anderen komisch vorkommt, versuche ich mich für eine Weile in seine Lage zu versetzen.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

15. Wenn ich eine interessante Geschichte oder ein gutes Buch lese, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich fühlen würde, wenn mir die Ereignisse passieren würden.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

16. Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich an seiner Stelle fühlen würde.

nie ____ selten ____ manchmal ____ oft ____ immer ____

Auswertung:

Unsere Empathiefähigkeit setzt sich aus verschiedenen Aspekten zusammen. In diesem Test zeigen sich kognitive Anteile im Faktor „Perspektivwechsel“, emotionale finden sich in den drei Kategorien „Mitgefühl“, „Distress“, dem Unwohlsein, wenn andere Menschen in Not sind, und „Fantasie“, der Fähigkeit, sich in Roman- oder Filmfiguren hineinzuversetzen. Um Ihre Werte zu ermitteln, vergeben Sie jeweils eine „1“ für die Antwort „nie“, eine „2“ für „selten“, eine „3“ für „manchmal“ eine „4“ für „oft“ und eine „5“ für immer.

Fantasie: Addieren Sie die Werte der Fragen 2, 7, 12, 15: Wert bis einschließlich 10: niedrig ausgeprägt; Wert zwischen 11 und 17 Punkten: durchschnittlich; Wert ab 18: hoch ausgeprägt

Mitgefühl: Addieren Sie die Werte der Fragen 1, 5, 9, 11: Wert bis einschließlich 11: niedrig ausgeprägt; Wert zwischen 12 und 17 Punkten: durchschnittlich; Wert ab 18: hoch ausgeprägt

Perspektivwechsel: Addieren Sie die Werte der Fragen 4, 10, 14, 16: Wert bis einschließlich 10: niedrig ausgeprägt; Wert zwischen 11 und 17 Punkten: durchschnittlich; Wert ab 18: hoch ausgeprägt

Distress: Addieren Sie die Werte der Fragen 3, 6, 8, 13: Wert bis einschließlich 7: niedrig ausgeprägt, Wert zwischen 8 und 14 Punkten: durchschnittlich; Wert ab 15: hoch ausgeprägt

Diese Auswertung dient jedoch nur zur groben Einschätzung, eine detailliertere bietet der Test auf der Seite der Universität des Saarlandes.