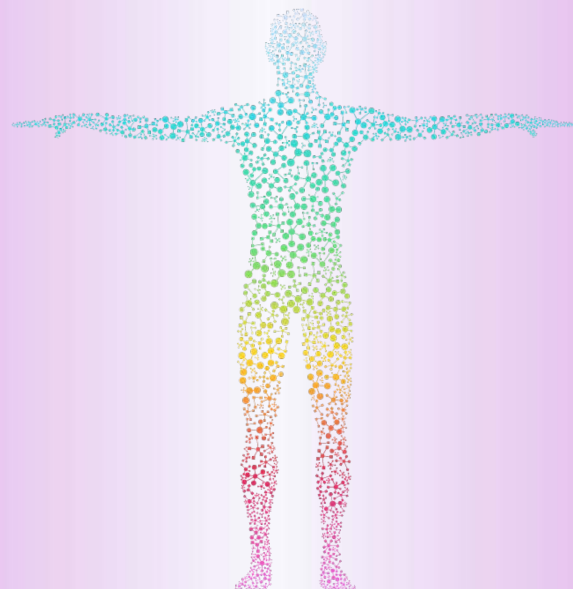


„Gestresst? Müde? Willkommen im Club... und im Workshop!“



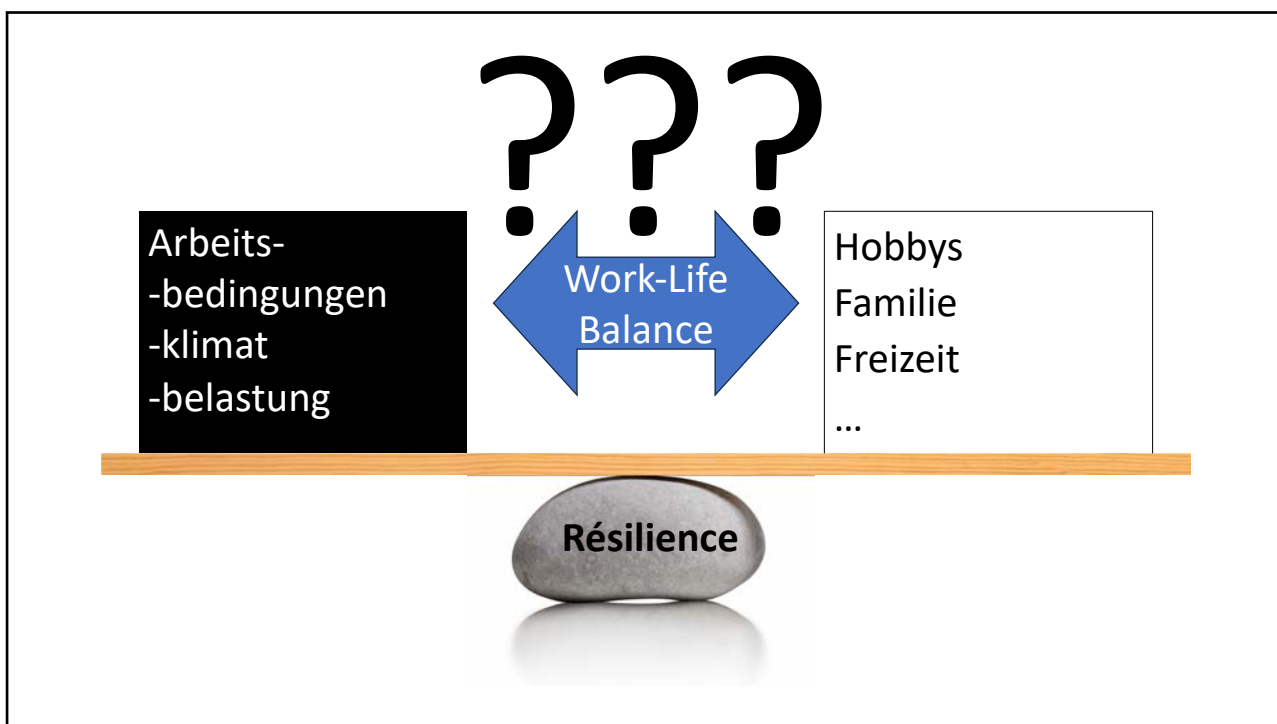
Raphaël Bonvin
Raphael.bonvin@unifr.ch

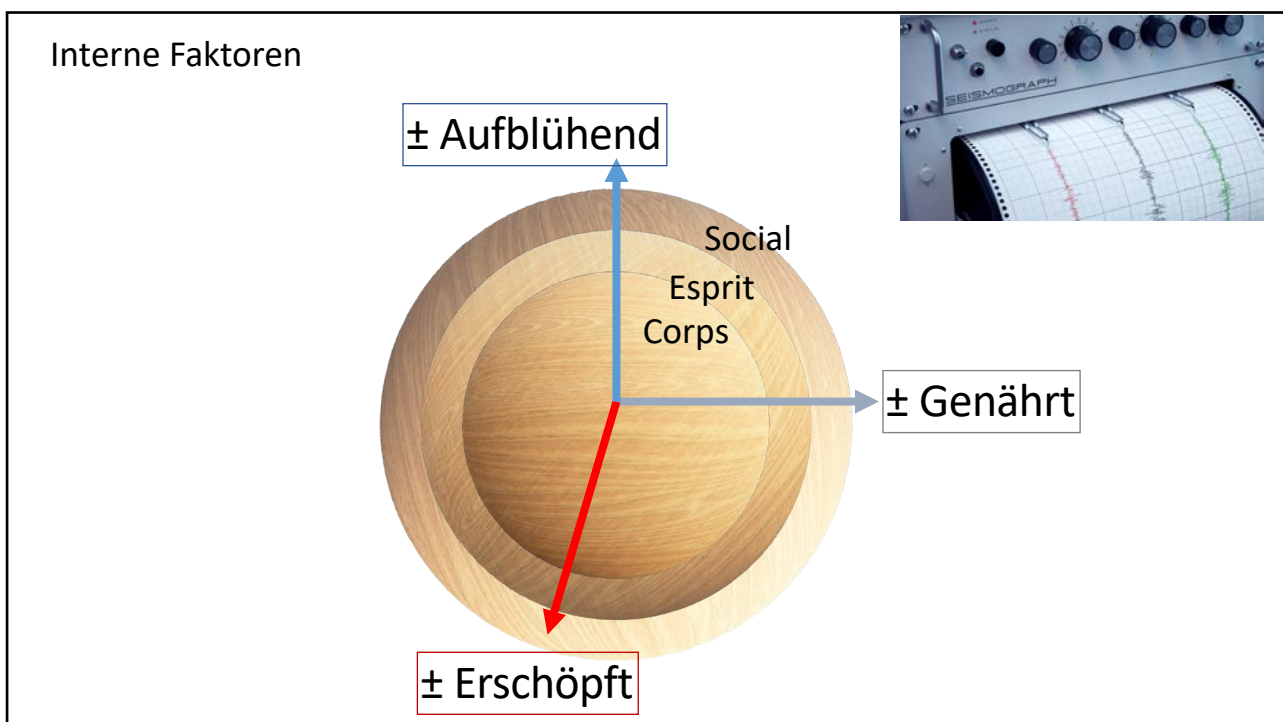
Medizinische Hochschuldidaktik und
Flourishing in Medicine Center of Excellence



3 Minuten Atemraum

3-minutes breathing space by Marc Williams, MBCT





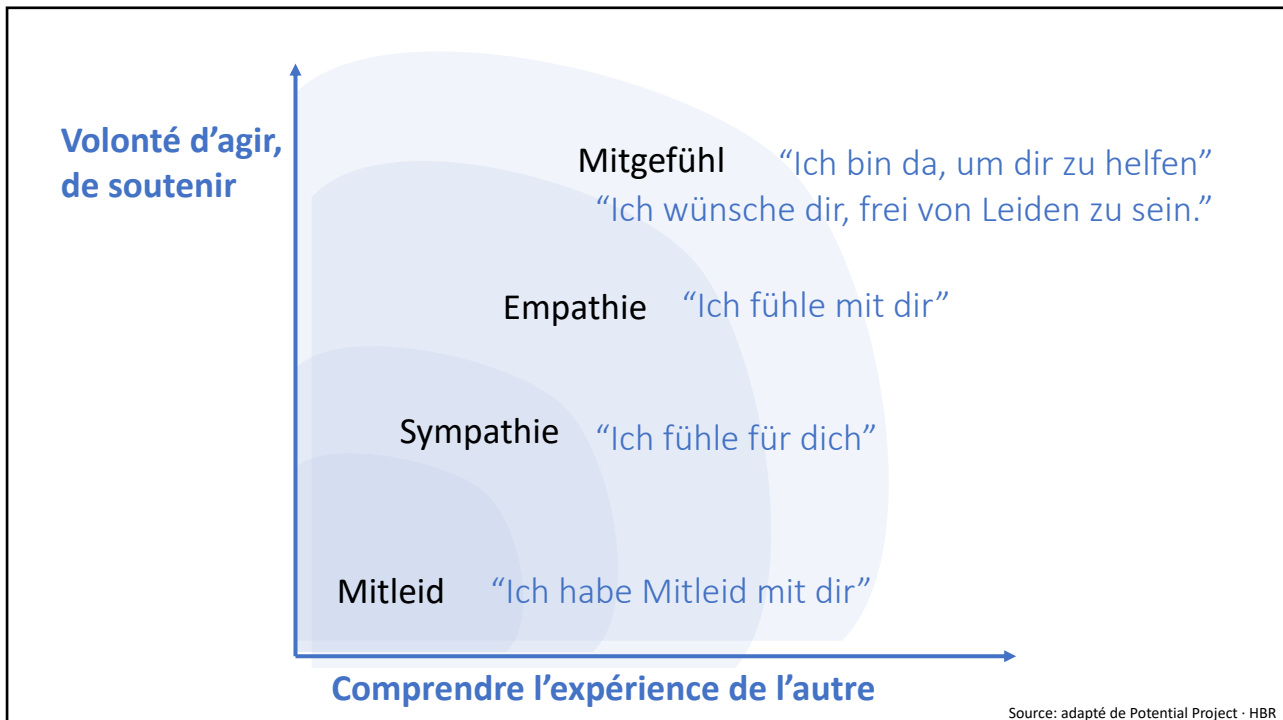
Empathy: The Human Connection to Patient Care
Cleveland Clinic

https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8&t=1s



Diskussion zu zweit (mit jemandem, den Sie nicht kennen) jeweils 2 Minuten (bei Signal wechseln)

Welche Emotionen haben Sie empfunden?
Wie haben Sie reagiert?



Definitionen

Empathie:

Die Fähigkeit, emotional **mit anderen in Resonanz zu treten** und sich dieser Resonanz kognitiv bewusst zu werden..

Robert Vischer, 1873

Mitgefühl

"Ein Gefühl der Betroffenheit angesichts **des Leidens anderer**, verbunden mit der Motivation zu helfen."

Keltner and Goetz, 2007

«Ein tiefes Bewusstsein für **das eigene und das Leiden anderer**, verbunden mit dem Wunsch und dem Bestreben, dieses Leiden zu lindern.»

Paul Gilbert

Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training

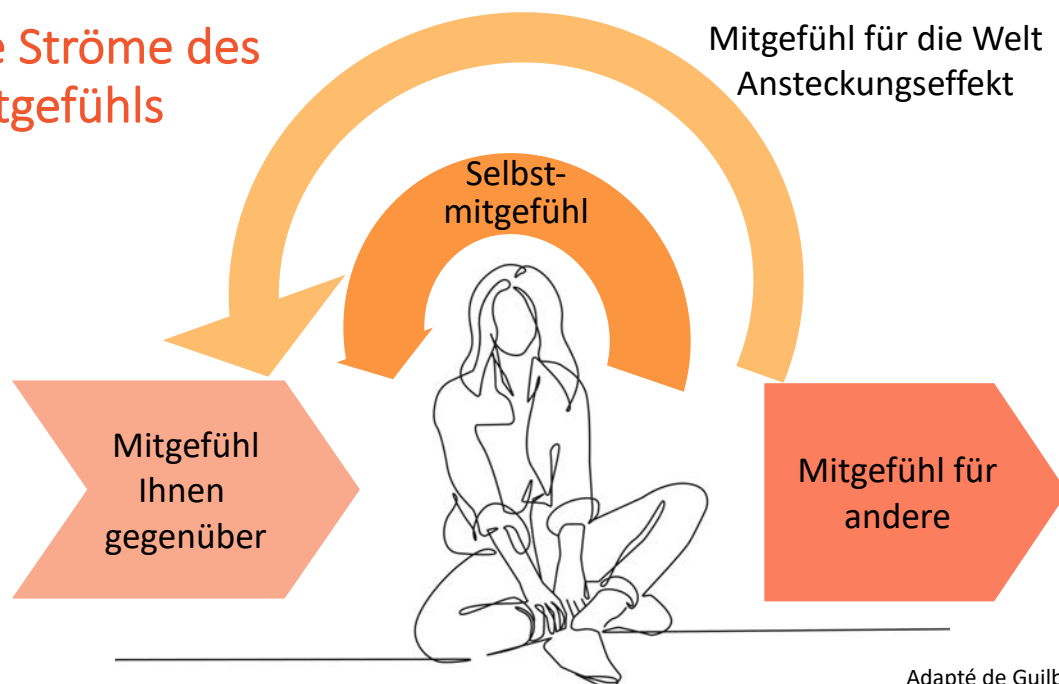
Olga M. Klimecki,^{1,2} Susanne Leiberg,³ Matthieu Ricard,⁴ and Tania Singer^{1,3}

¹Department of Social Neuroscience, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, 04103 Leipzig, Germany, ²Swiss Center for Affective Sciences, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland, ³Laboratory for Social and Neural Systems Research, Department of Economics, University of Zurich, 8006 Zurich, Switzerland, and ⁴Mind and Life Institute, Hadley, MA 01035, USA

<https://www.youtube.com/watch?v=ebJTV5kTIU0>

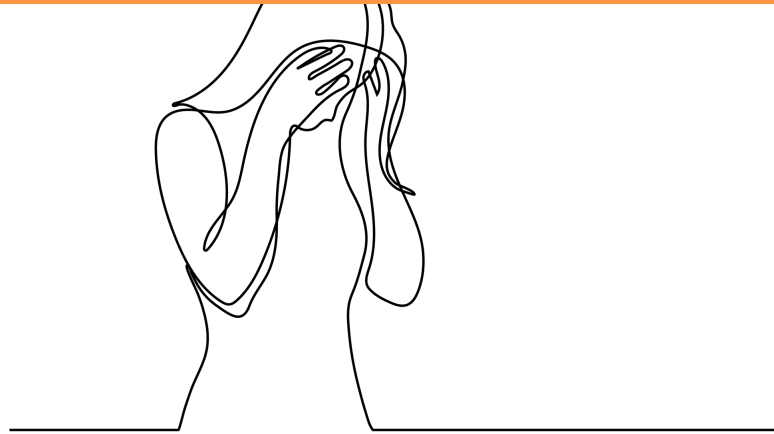


Die Ströme des Mitgefühls



Adapté de Guilbert, 2017

Denken Sie an eine Situation, in der Sie einen Fehler gemacht oder etwas vergessen haben, was Konsequenzen für andere hatte.



Fehler mit Folgen für andere [1]

Sobald Sie wieder mit Ihren aktuellen Emotionen in Kontakt sind, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.



Schritt 1 :... Hören Sie auf Ihre innere Stimme und notieren Sie, was Sie hören/sagen..



Schritt 2 :... Schliessen Sie die Augen und werden Sie sich Ihres inneren Zustands bewusst.
Notieren Sie ein oder zwei Schlüsselwörter, die Ihre innere „Stimmung“ am besten beschreiben..



Reaktive-Ich
Automatische Antwort

“Der zweite Pfeil”

Fehler mit Folgen für andere[2]

Kehren Sie zu Ihrer Situation zurück und schaffen Sie so viel Wärme, Sanftheit und Freundlichkeit wie möglich ...



Schritt 3 : ... Gehen Sie jede Zeile durch und formulieren Sie dieselbe Botschaft freundlich und mitfühlend um, so als würden Sie sich um einen lieben Freund kümmern.

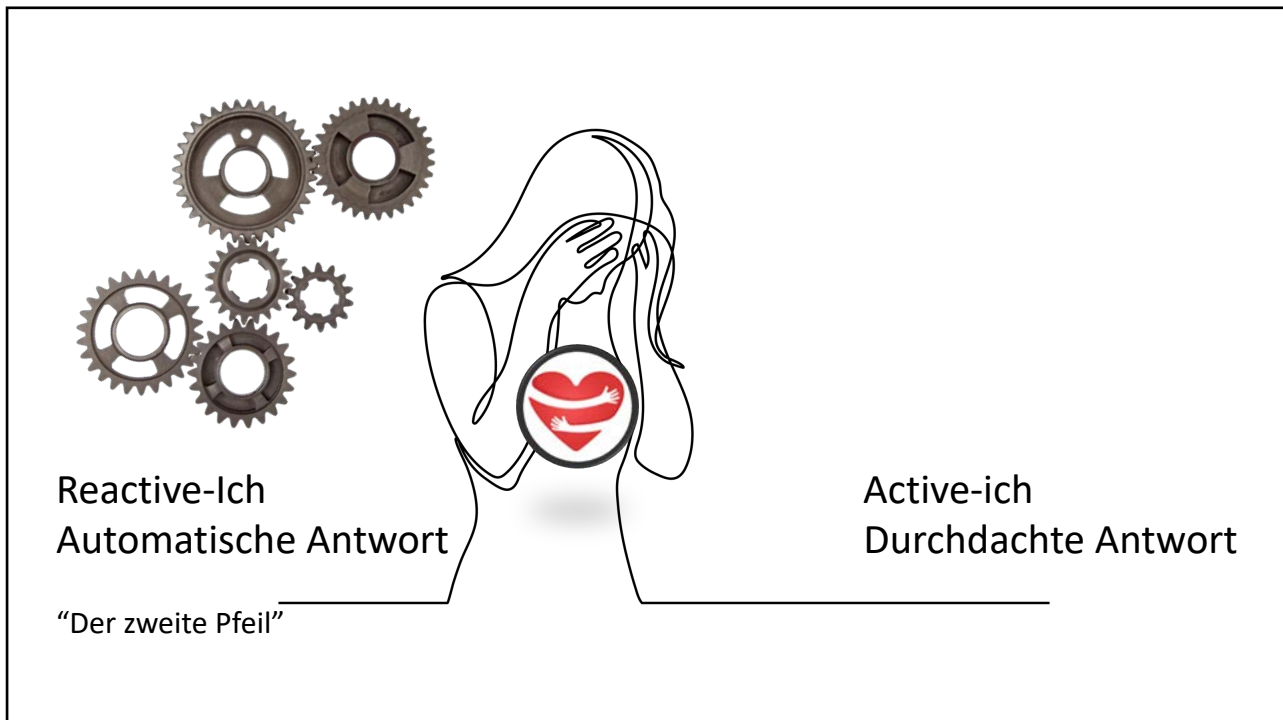


Schritt 4 : ... Schliessen Sie die Augen und identifizieren Sie erneut Ihren inneren Zustand.

Notieren Sie oben in der rechten Spalte ein oder zwei Schlüsselwörter, die Ihren inneren „Gemütszustand“ am besten beschreiben.



Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit einem Partner.



Dr. John Bookvar, Lenox Hill Hospital

- <https://www.youtube.com/watch?v=oq1lft1CzEA>



Achte gut auf dich...

Flourishing in Medicine Center of Excellence – Fribourg