

## Arbeitsblatt: Selbsteinschätzung – Wie empathisch bin ich?

Empathie – also die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen – spielt eine zentrale Rolle im sozialen Miteinander. Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Empathievermögen einzuschätzen.

### So funktioniert's:

- Bewerten Sie jede Aussage mit einem Wert von **0 bis 4**, je nachdem, wie sehr sie auf Sie zutrifft:  
**0 = trifft nie zu, 4 = trifft sehr häufig zu**
- Kreuzen Sie Ihre Einschätzung zu jeder Aussage in der Tabelle an.
- Zählen Sie am Ende Ihre Gesamtpunktzahl zusammen.
- Nutzen Sie die Hinweise zur Auswertung, um Ihr Ergebnis einzuordnen.

Aussage	4 – Trifft sehr häufig zu	3	2	1	0 – Trifft nie zu
Ich erkenne anhand der Körpersprache, was in anderen vorgeht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich merke schnell, wenn es jemandem schlecht geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre in Gesprächen, ob mein Gegenüber ehrlich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotionale Filme bewegen mich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich empfinde Mitgefühl, wenn andere leiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich schwer abgrenzen, wenn andere sich öffnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann gut zuhören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Stimmung anderer beeinflusst mich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, andere zu verstehen, bevor ich Kritik äußere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich stelle mir oft vor, wie es wäre, in anderen Situationen zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gewalt in Medien wühlt mich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Umgang mit vielen Menschen strengt mich an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere stark auf emotionale Themen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kritische Meinungen über mich belasten mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Menschen vertrauen mir ihre Sorgen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin oft Vermittler:in in Konflikten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stelle eigene Bedürfnisse hinten an, um zu helfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erkenne schnell unausgesprochene Gruppenregeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich spüre, wenn ich unerwünscht bin, auch ohne direkte Hinweise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Auswertung

### Gesamtpunktzahl berechnen:

Zählen Sie alle angekreuzten Punktwerte zusammen. Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt 80 Punkte (20 Aussagen × 4 Punkte).

### Ergebnis einordnen

Hohe Werte sprechen für ein ausgeprägtes Empathievermögen, niedrige Werte für die Chance und Motivation, an der Empathie durch gezieltes Wahrnehmungstraining zu arbeiten.

### **Tipp für gezieltes Wahrnehmungstraining**

Beginnen Sie damit, Ihre eigenen Gefühle im Alltag wahrzunehmen und bewusst zu benennen. Üben Sie anschließend, sich empathisch in andere Menschen hineinzusetzen, z. B. durch Zuhören, Perspektivwechsel und Mitgefühl.

Dies verbessert nicht nur Ihre soziale Kompetenz, sondern auch Ihre Stressbewältigung.

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · [www.insight-coaching.org](http://www.insight-coaching.org) ·

**Alle Rechte vorbehalten.**