

Empagramm

Kurzbeschreibung: Bei einem Empagramm handelt es sich um eine Reflexionsübung für den Klienten, bei der er in ca. 15 Minuten die Gefühlswelt einer anderen Person in seinem Umfeld betrachtet und Aufzeichnungen dazu anfertigt.

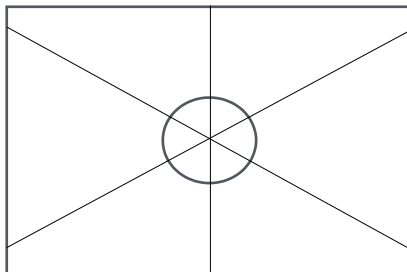
Anwendungsbereiche: Das Empagramm hilft dem Klienten, die Gedanken, Gefühle und Handlungen von einzelnen Personen in seinem Umfeld besser nachempfinden zu können. Für Führungskräfte kann das Tool so verwendet werden, dass sie für jeden ihrer Mitarbeiter ein Empagramm anfertigen, um die Verschiedenartigkeit der Emotionen ihrer Mitarbeiter besser nachfühlen zu können und damit ihre Empathie zu steigern.

Zielsetzung / Effekte: Ziel ist es, dem Klienten ein strukturiertes Instrumentarium an die Hand zu geben, das es ihm erleichtert, sich in die gefühlsmäßige Perspektive eines anderen Menschen hineinzusetzen und seine empathischen Fähigkeiten zu verbessern. Die Übung hilft, das eigene Denken und Handeln in Bezug auf die Gefühle der Personen im Umfeld zu reflektieren.

Ausführliche Beschreibung: Der Klient legt fest, für welche Person er ein Empagramm anfertigen möchte. Er benötigt dafür ca. 10–15 Minuten Zeit.

Vorbereitung:

Der Klient nimmt sich ein Blatt und zeichnet in die Mitte einen Kreis. Dann zeichnet er drei Striche so durch die Kreismitte, dass ungefähr sechs gleich große Bereiche entstehen.



Die Bereiche im Innenkreis werden beschriftet:

- denken
- sehen
- hören
- sprechen
- fühlen
- handeln

Sofern für mehrere Personen ein Empagramm angefertigt werden soll, kann diese Vorbereitung als Kopiervorlage verwendet werden.

Alternativ kann zum Beispiel auch am Flipchart gearbeitet werden.

Durchführung:

Der Klient versetzt sich nun in die Zielperson und nimmt deren emotionale Perspektive ein. Er versucht sich vorzustellen, welche Emotionen, Gedanken und Handlungen der Person sein könnten. Die gefundenen Begriffe notiert er im jeweiligen Außenkreis.

Die folgenden Fragen können dabei eine Hilfestellung sein:

Was *denkt* die Person über sich und ihr Umfeld? Was *denkt* die Person, wenn sie in den Spiegel schaut, wenn sie einen Fehler macht, wenn sie zur Arbeit geht, wenn sie nach Hause kommt, ...?

Was *sieht* die Person, wenn sie Zuhause ist, auf dem Weg zur Arbeit, bei der Arbeit, ...?

Was *hört* die Person? Welche Geräusche hört sie? Was sagen andere Menschen zu dieser Person, zum Beispiel Vorgesetzte, Kollegen, Kunden, Freunde, die Familie?

Was *sagt* die Person? Gibt es typische Aussagen? Wie spricht sie mit anderen Personen?

Was *fühlt* die Person? Zeigt die Person ihre Emotionen? Welche sind es? Glaubt der Klient, dass es noch verborgene Emotionen gibt? Glaubt der Klient, dass die Person zufrieden ist?

Wie *handelt* die Person? Was tut sie? Wie tut sie es? Kann die Person agieren, wie sie möchte?

Auf diese Weise kann der Klient Empagrame für weitere Personen in seinem Umfeld anfertigen. Wichtig ist, dass er sich dabei jeweils immer nur eine Person vornimmt und nicht parallel arbeitet, um sich vollkommen auf die Gefühlswelt der Person einzulassen.

**Voraussetzungen /
Kenntnisse:**

Weder der Coach noch der Klient benötigt besondere Kenntnisse für die Anwendung dieses Tools.

**Persönlicher Hinweis /
Kommentar /
Erfahrungen:**

Wichtig ist festzuhalten, dass dieses Empagramm keine Analyse einer Person im Umfeld ist. Das Empagramm soll dem Klienten helfen, Erkenntnisse für sich selbst zu gewinnen, die eigene Empathie, das eigene Einfühlungsvermögen zu verbessern und dadurch einfühlsamer zu reagieren.

Der Klient sollte das Empagramm nicht am Arbeitsplatz anfertigen und insbesondere die Aufzeichnungen nicht dort lagern, da es sich nur um Hilfsaufzeichnungen handelt um seine eigene Empathie zu verbessern.

Der Coach kann die Erkenntnisse, die der Klient bei der Anfertigung der Empagrame gewonnen hat, in der nächsten Sitzung aufgreifen. Inwiefern hat sich das Verhalten des Klienten gegenüber den Personen in seinem Umfeld, z.B. seiner Mitarbeiter, dadurch verändert? Hat er den Eindruck, dass er ihre Gefühle besser versteht?

Insbesondere für jene Führungskräfte, die Schwierigkeiten damit haben, sich in Mitarbeiter hineinzusetzen, ist das Empagramm ein einfaches aber wirksames Tool, um sich strukturiert auf die Verschiedenartigkeit der Emotionen aller Mitarbeiter einzulassen.

**Einordnung in den
Coaching-Prozess
nach dem
[COACH-Modell](#):**

Dieses Tool eignet sich im Coaching sehr gut als Hausaufgabe, insbesondere in der Phase der Analyse des Klientenumfeldes (in Teil 3 nach dem COACH-Modell).

**Technische Hinweise
und Anlagen:**

Der Klient benötigt pro Person, für die er ein Empagramm anfertigen möchte, ca. 15 Minuten Zeit, ein Blatt Papier (z.B. A4) und einen Stift.

**Quellen / Weiterfüh-
rende Literatur:**

keine

Autorin:

Svenja Dederichs ist Führungsexpertin und Business-Coach.

Sie sammelte ihre Praxiserfahrung im Personalbereich im Mittelstand und bei großen Konzernen. Nach ihrem abgeschlossenen Studium der Betriebswirt-

schaftslehre in Mannheim wurde sie mit 24 Jahren eine der jüngsten Führungspersönlichkeiten eines DAX-30-Unternehmens. Seit 2009 ist Svenja Dederichs selbständige Unternehmerin. Sie berät und coacht Geschäftsleute auf Direktions- und Leitungsebene im deutschsprachigen Raum branchenübergreifend zum Thema Leadership und persönlicher Erfolg.

Veränderung, sagt sie, beginnt mit einem neuen Blick auf die Dinge. Diesen veränderten Blick auf die Lage gibt sie ihren Klienten und den Zuhörern ihrer Vorträge. Sie legt dabei Wert auf einen individuellen Perspektivenmix aus Theorie und Praxis. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Führungskraft, Personalleiterin, Unternehmensberaterin und Coach stellt sie die Schnittmenge der unterschiedlichen Blickwinkel vom Mitarbeiter bis hin zur Unternehmensleitung her.

Kontakt:

Svenja Dederichs
Dipl.-Betriebswirtin (DH)
Weihenweg 16
44229 Dortmund
www.dederichs-team.de
info@dederichs-team.de
Tel.: +49 (0) 231 984 7733

DEDERICHS & TEAM
Leadership Excellence