

Empathie-Schnelltest

Beantworte die folgenden Aussagen ehrlich und spontan. Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5.
Skala: 1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft voll zu.

Emotionale Wahrnehmung

Ich merke sofort, wenn sich jemand in meiner Umgebung unwohl fühlt.

1 2 3 4 5

Ich kann mich gut in die Gefühle anderer hineinversetzen, auch wenn sie nichts sagen.

1 2 3 4 5

Ich erkenne subtile Anzeichen wie Körpersprache oder Tonfall und deute sie richtig.

1 2 3 4 5

Aktives Zuhören

Ich höre meinem Gegenüber aufmerksam zu, ohne ihn zu unterbrechen.

1 2 3 4 5

Ich wiederhole oder paraphrasiere oft, was mein Gegenüber gesagt hat.

1 2 3 4 5

Ich bin präsent und lasse mich nicht ablenken, wenn jemand mir etwas Wichtiges anvertraut.

1 2 3 4 5

Mitgefühl und Reaktion

Ich zeige Mitgefühl, wenn jemand über Sorgen oder Probleme spricht.

1 2 3 4 5

Ich reagiere verständnisvoll, auch wenn ich anderer Meinung bin.

1 2 3 4 5

Ich biete Unterstützung an, wenn ich merke, dass jemand Hilfe benötigt – auch ungefragt.

1 2 3 4 5

Auswertung

Zähle die Punkte aus allen Aussagen zusammen:

37-45 Punkte: Der:die Super-Empath:in

Du hast ein ausserordentliches Gespür für andere Menschen - Chapeau! Deine Empathie ist ein wertvolles Asset in jeder sozialen oder beruflichen Interaktion.

28-36 Punkte: Der:die Empathie-Allrounder:in

Du bist empathisch und achtsam im Umgang mit anderen. Es lohnt sich, in herausfordernden Situationen noch bewusster zuzuhören und zu reagieren.

18-27 Punkte: Der:die Empathie-Entdecker:in

Du hast Potenzial, deine empathischen Fähigkeiten weiter auszubauen. Vielleicht hilft dir ein Seminar zum Thema Kommunikation oder Persönlichkeitsentwicklung?

< 18 Punkte: Der:die Emotions-Navigator:in in Ausbildung

Noch ein wenig Luft nach oben - aber Empathie ist trainierbar! Der erste Schritt ist gemacht, wenn du diesen Test ehrlich ausgefüllt hast.

Tipps für deine Weiterentwicklung:

Seminare wie [Empathie im Berufsalltag](#) →
oder [Emotionale Intelligenz gezielt einsetzen](#) →
helfen dir dabei, deine empathischen Skills gezielt weiterzuentwickeln.