30 Wesenszüge eines Empathen (wie du erkennst, ob du ein Empath bist)

gefunden auf themindunleashed, geschrieben von Christel Broederlow, übersetzt von Pippa

Was ist ein Empath?

Ein Empath sein bedeutet, dass du von den Energien anderer Menschen beeinflusst wirst und die angeborene Fähigkeit hast, intuitiv andere zu spüren und wahrzunehmen. Dein Leben wird unbewusst von den Sehnsüchten, Wünschen, Gedanken und Stimmungen anderer beeinflusst. Ein Empath zu sein bedeutet mehr, als hochsensibel zu sein und das ist nicht nur auf Gefühle beschränkt. Empathen können physische Empfindsamkeit und spirituelles Verlangen wahrnehmen, genauso wie sie die Motivationen und Absichten anderer Menschen kennen. Entweder bist du ein Empath oder nicht. Das ist kein Charakterzug, den man erlernt. Du bist sozusagen immer offen dafür, die Gefühle und Energien anderer Menschen zu verarbeiten, was bedeutet, dass du die Gefühle anderer wirklich fühlst und in vielen Fällen übernimmst. Viele Empathen spüren Dinge wie chronische Müdigkeit, Reizempfindlichkeit bedingt durch ihr Umfeld, oder täglich unerklärliche Schmerzen und Leiden. Das sind alles Dinge, die eher durch äussere Einflüsse ausgelöst werden und weniger durch dich selbst. Im Grunde läufst du mit all dem angesammelten Karma und den Emotionen und Energien anderer in der Welt herum.

Empathen sind oft durchaus Erfolgsmenschen. Es kann eine Weile dauern, bis sie ein Kompliment verarbeiten, denn sie neigen eher dazu, die positiven Eigenschaften anderer aufzuzeigen. Sie sind in allen Bereichen der emotionalen Bindung höchst ausdrucksstark und sprechen offen und zeitweise sehr geradeheraus. Sie könnten einige Probleme haben, über ihre Gefühle zu sprechen, wenn ein anderer zuhört (ungeachtet dessen, wie oft sie selbst

anderen zuhören).

Sie können jedoch auch das genaue Gegenteil sein: auch unter den besten Umständen zurückgezogen und scheinbar unempfänglich. Sie könnten sogar ignorant wirken. Manche sind sehr gut darin, andere „abzublocken“ und das ist nicht immer schlecht – zumindest für den Lernprozess des Empathen, der sowohl mit einer Flut von Gefühlen anderer kämpft, als auch mit seinen eigenen.

Empathen haben die Tendenz, eher das zu spüren, was sich ausserhalb von ihnen abspielt, als innerhalb. Gewöhnlich ist ein Empath nicht gewalttätig, nicht aggressiv und neigt eher dazu, der Friedensstifter zu sein. Jeder Raum, der mit Disharmonie gefüllt ist, erzeugt in ihm unangenehme Gefühle. Wenn er sich mitten in einer Konfrontation befindet, wird der Empath sich bemühen, die Situation so schnell wie möglich zu bereinigen, wenn nicht sogar vollständig meiden. Wenn er irgendwelche harten Worte verwendet, um sich selbst zu verteidigen, wird er sich wahrscheinlich seine Unbeherrschtheit übelnehmen und den Wunsch haben, das Problem schnell auf friedliche Art zu lösen.
Empathen neigen eher dazu, die Gefühle anderer aufzuschnappen und zurück zu projizieren, ohne überhaupt deren Herkunft zu kennen.

Dinge auszusprechen ist ein wesentlicher Faktor im Lernprozess des Empathen, um Gefühle herauszulassen. Empathen können sogar ein stärkeres Mass an Verständnis entwickeln, so dass sie in den meisten Situationen Frieden finden können. Die Kehrseite ist, dass Empathen Gefühle in sich hineinfressen könnten und himmelhohe Schutzwälle um sich herum bauen, damit andere nichts von ihren innersten Gedanken und/oder Gefühlen erfahren. Diese Zurückhaltung des emotionalen Ausdrucks kann ein unmittelbares Resultat einer traumatischen Erfahrung sein, einer nichtssagenden Erziehung oder einfach auf der Tatsache beruhen, dass einem als Kind gesagt wurde, dass „Kinder zu sehen und nicht zu hören sind!“.

Diese emotionale Zurückhaltung kann sich zweifellos nachteilig auf die Gesundheit auswirken, denn je länger Gedanken und/oder Gefühlen nicht Ausdruck verliehen wird, desto mehr Kraft bauen sie auf. Die Gedanken und/oder Gefühle können schliesslich explosiv werden, wenn nicht sogar lähmend. Die Notwendigkeit, sich selbst offen auszudrücken ist eine Form der Heilung und eine Entscheidung, für alle offen zu sein. Sich nicht so zu verhalten kann zu einem Zusammenbruch der Person führen und in einer psychischen/emotionalen Instabilität oder dem Entstehen eines psychischen Leidens oder einer sonstigen Erkrankung enden.

Empathen reagieren empfindlich auf Fernsehen, Videos, Filme, Nachrichten und Rundfunk. Gewalt oder emotionale Dramen, die schockierende Szenen mit körperlichen oder emotionalen Leiden darstellen, welche Erwachsenen, Kindern oder Tieren zugefügt werden, können einen Empathen leicht zu Tränen rühren. Gelegentlich könnten sie sich körperlich krank fühlen oder unterdrücken ihre Tränen. Einige Empathen werden damit kämpfen, solche Grausamkeiten zu begreifen und können massive Schwierigkeiten haben, sich angesichts der Ignoranz, Engstirnigkeit und dem offensichtlich fehlendem Mitgefühl anderer zu äussern. Sie können das Leid, das sie fühlen und sehen, einfach nicht rechtfertigen.

Du wirst Empathen bei der Arbeit mit Menschen, Tieren oder in der Natur finden und das mit einer wahren Passion und Hingabe, zu helfen. Sie sind oft unermüdliche Lehrer und/oder Betreuer für unsere Umwelt und alles, was sich darin befindet. Viele Ehrenamtliche sind Empathen und opfern ihre private Zeit, um anderen ohne Bezahlung und/oder Anerkennung zu helfen.

Empathen könnten hervorragende Geschichtenerzähler sein, da sie über unendlich viel Phantasie, intuitiven Sinn und stetig wachsendes Wissen verfügen. Sie können tief drinnen alte Romantiker und sehr einfühlend sein. Sie könnten auch die „Hüter“ des Wissens ihrer Vorfahren und der Familiengeschichte sein. Wenn sie nicht die Familienhistoriker sind, dann können sie auch diejenigen sein, die den Geschichten lauschen, welche weitergereicht werden und damit das mehrheitliche Wissen über die Familiengeschichte innehaben. Sie könnten mit einem Familienstammbaum begonnen haben oder ihn besitzen, was nicht überrascht.

Sie haben ein breitgefächertes Interesse an Musik, die zu ihren vielen ausdrucksvollen Temperamenten passt und andere mögen rätseln, wie Empathen einen Musikstil hören und innerhalb von Minuten zu einem völlig anderen wechseln können. Die Texte in einem Lied können einen nachteilig starken Einfuss auf Empathen haben – besonders wenn sie in Bezug zu einem jüngsten Erlebnis stehen. In diesen Situationen ist es für Empathen ratsam, Musik ohne Texte zu hören, damit sie sich nicht verheerend auf ihre Gefühle auswirkt!

Sie sind mit ihrer Körpersprache genauso ausdrucksstark wie mit Worten, Gedanken und Gefühlen. Ihre Kreativität wird oft durch Tanz, Schauspielerei und Körperbewegungen ausgedrückt. Empathen können eine unglaubliche Menge an Energie aufwenden, um Gefühle zu porträtieren oder freizulassen. Sie können sich bis zu einem tranceähnlichen Zustand in Musik verlieren; sie werden eins mit der Musik durch den Ausdruck ihrer physischen Körper. Dieses Gefühl wird als eine Zeit beschrieben, in der alles um sie herum fast nicht mehr vorhanden ist.
Leute aus allen sozialen Schichten und auch Tiere fühlen sich zu der Wärme und dem aufrichtigen Mitgefühl der Empathen hingezogen. Ungeachtet dessen, ob andere sich eines Empathen bewusst sind oder nicht, fühlen sich die Menschen zu ihnen hingezogen wie ein metallisches Objekt zu einem Magneten!

Sogar völlig Fremden fällt es leicht, mit Empathen über die persönlichsten Dinge zu sprechen und ehe sie sich versehen, haben sie ihr Herz und ihre Seele ausgeschüttet, ohne dies bewusst beabsichtigt zu haben. Es ist, als ob diese Person auf einem unterbewussten Level sofort wüsste, dass jemand Verständnisvolles mit Mitgefühl zuhören würde. Dann wiederum ist es für Empathen immer schön, wenn sie selbst Gehör finden!

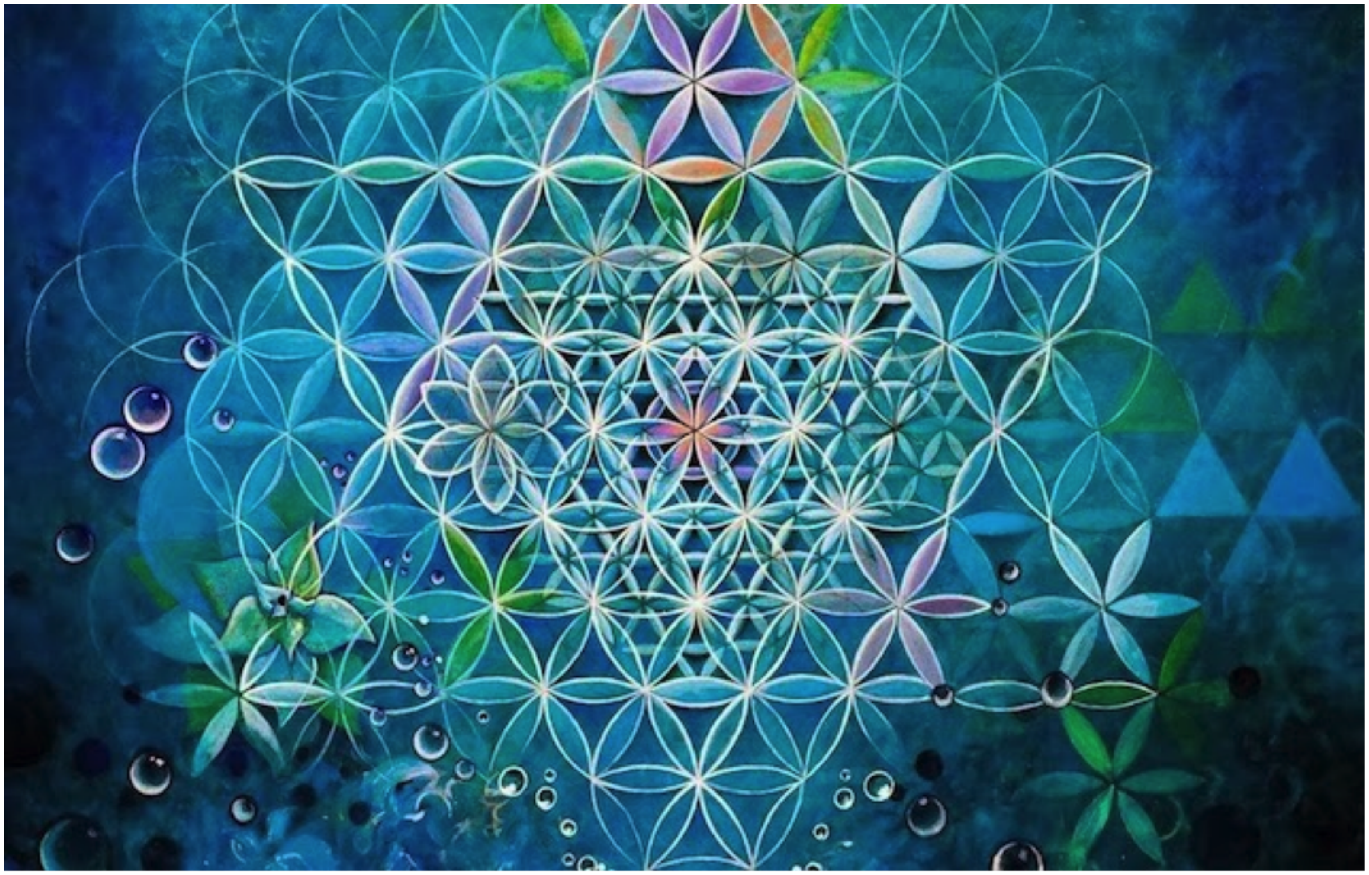
Hier sind die Zuhörer des Lebens. Sie können kontaktfreudig, quirlig und enthusiastisch sein und es kann Freude bereiten, sich in ihrer Gegenwart aufzuhalten. Sie können in den ungewöhnlichsten Momenten auch äusserst witzig sein! Im Gegensatz dazu könnten Empathen mit Stimmungsschwankungen kämpfen, die andere um sie herum über Bord springen lassen und das Schiff verlassen wollen! Die Gedanken und Gefühle, die Empathen von jedem und

allem in ihrem Leben empfangen, können so überwältigend sein (wenn sie nicht verstanden werden), dass ihre Stimmung mit Lichtgeschwindigkeit schwanken kann. In einem Moment können sie wunderbar glücklich und wie auf Knopfdruck wiederum unglücklich sein.

Einen Empathen den Qualen wechselhafter Gemütslagen zu überlassen, kann nachteilige Auswirkungen haben. Eine einfache Rückkehr zu einfühlsamem, liebevollem Zuhören und mitfühlender Fürsorge ohne Voreingenommenheit, Beurteilung und/oder Verachtung kann bei diesem für eine sofortige Erholung sorgen. Viele Empathen wissen nicht, was mit ihnen geschieht. Sie haben buchstäblich keine Ahnung, dass jetzt die Gefühle einer anderen Person wie die eigenen gefühlt und nach aussen reflektiert werden. Sie sind verwundert, warum in einem Moment alles so gut war und sie sich dann im nächsten so deprimiert, alleine, etc. fühlen. Die Notwendigkeit, die Möglichkeiten einer emotionalen Verbindung zu verstehen, ist ein wichtiger Teil der Reise – sowohl für den Empathen, als auch für diejenigen um sie herum.

Empathen sind oftmals Problemlöser, Denker und Studierende vieler Dinge. Was sie betrifft, gilt: wo ein Problem ist, ist auch die Lösung. Sie werden oft suchen, bis sie eine finden – und wenn es nur wegen des eigenen Seelenfriedens ist. Das kann sich sicherlich vorteilhaft für andere in deren Beziehungen, am Arbeitsplatz oder an der Heimatfront auswirken. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg und der Empath wird ihn finden. Er kann buchstäblich (wahrscheinlich ohne zu wissen, was gerade geschieht) über das Universale Wissen stolpern und empfänglich für Führung sein, mit der er alles herausbekommt, worin er seinen Kopf und Herz setzt.

Empathen sind bildhafte und/oder Klarträumer. Sie können detailreich träumen und sind wissbegierig, was den Inhalt des Traumes anbelangt. Oft fühlen sie sich, als wären die Träume irgendwie mit ihrem physischen Leben verbunden und nicht nur eine Abfolge von unsinnigen, unwichtigen und bedeutungslosen Bildern. Diese Neugierde wird viele empathische Träumer dazu bringen, einige der „mysteriösen“ Trauminhalte aus einer früheren Zeit zu enträtseln und die Deutung mit der Relevanz in ihrem physischen Leben zu verbinden. Wenn nicht, dann könnten sie durch andere Möglichkeiten zu Traumdeutungen geführt werden.



Empathen sind Tagträumer, die Schwierigkeiten damit haben, sich auf das Alltägliche zu konzentrieren. Wenn das Leben nicht stimulierend ist, verfangen sie sich in einen distanzierten Geisteszustand. Sie werden woanders hingehen, irgendwohin, in einen Gedanken, der von der physischen Realität losgelöst zu sein scheint; dieser Gedanke ist dennoch lebendig und aktiv, denn die Empathen sind auf und davon. Wenn ein Lehrer mit wenig bis keinem emotionalen Einsatz unterrichtet, werden Empathen nicht empfänglich für diese Art des Unterrichtens sein und können (unabsichtlich) in Tagträume abdriften.

Gib dem Empathen einen Lehrer, der anregend und gefühlvoll spricht (durch tatsächliche Erfahrung in irgendeinem bestimmten Thema) und der Empath ist aufmerksam und empfänglich. Dann sind sie gefesselte Zuhörer. Das gleiche Prinzip tritt beim Schauspielern auf. Ein Schauspieler wird das Publikum durch die Gefühle (als ob er die Rolle, die er spielt, tatsächlich erleben würde), die er ausdrückt (in allen Bereichen) entweder in seinen Bann ziehen, oder es gänzlich verlieren. Empathen sind hervorragende Schauspieler.

Empathen haben häufig Déjà-vu-Erlebnisse und erleben Synchronizität. Was ursprünglich beginnen kann mit „Oh, was für ein Zufall“, wird zu einem Verständnis der Synchronizitäten als ein Aspekt dessen führen, wer sie sind. Diese Synchronizitäten werden willkommene und stetig wachsende Ereignisse werden. So wie das Verständnis für das eigene Wachstums wächst, wird der Ablauf der Synchronizitäten flüssiger. Diese Synchronizitäten können ein Gefühl der Euphorie auslösen, da Empathen sich damit identifizieren und die Verbindung zu ihrer einfühlsamen Natur hoch schätzen.

Empathen hatten im Verlauf ihres Lebens höchstwahrscheinlich unterschiedliche paranormale Erfahrungen. NDE´s (Nahtoderfahrungen) und/oder OBE´s (ausserkörperliche Erfahrungen) können einen nichtsahnenden Empathen in die erwachende Phase katapultieren und den Impuls für eine Entdeckungsreise setzen. Diejenigen, die sich in ihrem Leben verheddern,

oftmals durch Vorschriften der Gesellschaft, in der Arbeit etc., können sich in einer mechanischen Lebensart, die wenig Sinn ergibt, verlieren. Alle „Zeichen der Führung“ werden ignoriert, nur um aus diesem Zustand des „Tuns“ herauszukommen. Ein Pfad, um wieder ganz zu werden, wird offensichtlich und die Suche nach einer grösseren Bedeutung in Leben beginnt.

Diese Arten von Erfahrungen wirken dramatisch, können tatsächlich lebensverändernd sein und sind ganz sicherlich gerade auf Jahre hinaus äusserst denkwürdig. Sie sind die Stimme der Führung, die uns ermutigt, unsere Reise in Achtsamkeit fortzusetzen. Manchmal brauchen einige von uns diese zusätzliche Unterstützung!

Bei manchen Empathen kann das mangelnde Verständnis in ihrem Umfeld gegenüber ihren paranormalen Erlebnissen, die sie erfahren, zur Unterdrückung dieser Fähigkeiten führen. (Die meisten dieser Erlebnisse sind ganz natürlich und kein Zufall.) Empathen könnten unbewusst

die positiven oder negativen Haltungen anderer als ihre eigenen übernehmen. (Das allerdings kann überwunden werden). Empathen müssen vielleicht dem Interesse für das Paranormale und Rätselhafte neugierig folgen, so dass sie ihre Lebensumstände erklären und akzeptieren können.

Hier sind die 30 häufigsten Merkmale:

1. Wissen: Empathen wissen Sachen einfach, ohne sie gesagt zu bekommen. Es ist ein Wissen, das über Intuition und Bauchgefühl hinausgeht; so würden es viele beschreiben. Je mehr sie darauf abgestimmt sind, desto stärker ist dieses Talent ausgeprägt.

2. Der Aufenthalt an öffentlichen Orten kann erdrückend sein: Orte wie Einkaufszentren, Supermärkte oder Stadien, in denen sich viele Leute befinden, kann den Empathen mit turbulenten, beunruhigenden Gefühlen füllen, die von anderen stammen.

3. Die Gefühle anderer spüren und sie als die eigenen übernehmen: das ist eine grosse Herausforderung für Empathen. Manche werden die Gefühle von Leuten in ihrer Nähe spüren und andere wiederum die Emotionen von denen, die weit entfernt sind – oder beides. Der versiertere Empath wird wissen, wenn jemand schlecht über ihn denkt, sogar aus weiter Ferne.

4. Gewalt, Grausamkeit oder Katastrophen im Fernsehen anzuschauen, ist unerträglich: Je abgestimmter ein Empath wird, desto schlimmer wird es und es kann dazu führen, dass er mit dem Fernsehen und Zeitung lesen völlig aufhört.

5. Du weisst es, wenn jemand nicht ehrlich ist: Wenn ein Freund oder ein geliebter Mensch dir Lügen erzählt, dann merkst du es (obwohl manche Empathen das zu ignorieren versuchen, weil es schmerzhaft sein kann, wenn geliebte Menschen lügen). Oder wenn jemand etwas sagt, aber etwas ganz anderes fühlt/denkt, dann weisst du das.

6. Körperliche Symptome von anderen aufschnappen: Ein Empath wird fast immer die Leiden anderer ausprägen (Erkältungen, Augeninfektionen, körperliche Wehwehchen und Schmerzen); besonders von denen, die ihm am nächsten stehen – also eine Art Schmerzen aus Mitgefühl.

7. Verdauungsstörungen und Probleme im Lendenwirbelbereich: Das Solarplexus-Chakra befindet sich im Zentrum des Bauchraumes und ist als Sitz der Gefühle bekannt. Das ist die Stelle, an der Empathen die hereinkommenden Schmerzen von anderen spüren, was diesen Bereich schwächen kann und schliesslich zu allem möglichen führt, von Magengeschwür bis zum Reizdarmsyndrom (es gibt zu viele weitere Leiden, um sie hier alle aufzuzählen). Probleme im Lendenwirbelbereich können (unter anderem) durch das Nicht-geerdet sein entstehen und jemand, der nicht weiss, dass er ein Empath ist, wird fast nie Erdung haben.

8. Immer nach dem Aussenseiter Ausschau halten: Jemand, der seelisch leidet oder schikaniert wird, erregt die Aufmerksamkeit und das Mitgefühl des Empathen.

9. Manche, sogar Fremde, werden ihre Probleme auf dir abladen wollen: Ein Empath kann zum Müllplatz für jedermanns Angelegenheiten und Probleme werden und wenn er nicht vorsichtig ist, können diese Probleme schliesslich zu seinen eigenen werden.

10. Ständige Erschöpfung: Empathen wird oft Energie entzogen; entweder von

Energievampiren oder einfach dadurch, dass sie zu viel von anderen übernehmen, was sogar Schlaf nicht ausgleichen kann. Vielen wird dann myalgische Enzephalomyelitis [chronisches Erschöpfungssyndrom] diagnostizert.

11. Suchtverhalten: Alkohol, Drogen und Sex sind zu nennen, welche allerdings nur ein paar der Abhängigkeiten sind, die sich Empathen zunutze machen, um die Emotionen anderer abzublocken. Es ist eine Form des Selbstschutzes, um sich vor jemandem oder etwas zu verstecken.

12. Fühlt sich zum Heilen, der Ganzheitstherapie und allen metaphysischen Dingen hingezogen: Obwohl manche Empathen liebend gerne andere heilen würden, kann es letztendlich so kommen, dass sie sich vom Heilberuf abwenden, nachdem sie studiert haben und qualifiziert sind (obwohl sie eine natürliche Fähigkeit dafür besitzen), weil sie zu viel von denen übernehmen, die sie zu heilen versuchen. Besonders, wenn sie sich ihres Einfühlungsvermögens nicht bewusst sind. Alles Übersinnliche ist interessant und sie sind damit nicht leicht zu überraschen oder zu schockieren – sogar bei Enthüllungen, die für andere unvorstellbar wären. Zum Beispiel würden Empathen auch einfach wissen, dass die Erde rund ist, wenn andere glaubten, sie sei flach.

13. Kreativität: Für das Singen, Tanzen, Schauspielern, Zeichnen oder Schreiben wird ein Empath eine starke, kreative Ader und eine lebhafte Phantasie haben.

14. Liebe zur Natur und zu Tieren: Draussen in der Natur zu sein ist ein Muss für Empathen und Tiere sind ein wichtiger Teil ihres Lebens.

15. Bedürfnis nach Einsamkeit: Ein Empath wird regelrecht verrückt, wenn er nicht auch mal eine ruhige Zeit hat. Das ist bei empathischen Kindern sogar noch offensichtlicher.

16. Er ist schnell gelangweilt oder leicht ablenkbar, wenn er nicht stimuliert wird: Arbeit, Schule und das häusliche Leben müssen für einen Empathen interessant bleiben, ansonsten schaltet er ab und träumt oder kritzelt vor sich hin.

17. Sie finden es unmöglich, Dinge zu tun, die sie nicht geniessen: Siehe oben. Sie fühlen sich dann, als würden sie eine Lüge leben. Einen Empathen durch Schuldgefühle oder mit der Beschuldigung der Faulheit dazu zu zwingen, etwas zu tun, wogegen er eine Abneigung hat, wird nur darin enden, ihn unglücklich zu machen. Das ist der Grund, warum viele Empathen als faul bezeichnet werden.

18. Strebt nach der Wahrheit: Das wird umso vorherrschender, wenn ein Empath seine/ihre Talente und sein Geburtsrecht entdeckt. Alles Verlogene fühlt sich einfach falsch an.

19. Hält immer nach Antworten und Wissen Ausschau: Unbeantwortete Fragen können für einen Empathen frustrierend sein und er wird sich nach Kräften bemühen, eine Erklärung zu finden. Wenn er Kenntnis über etwas hat, wird er nach deren Bestätigung suchen. Die Kehrseite davon ist eine Reizüberflutung.

20. Mag Abenteuer, Freiheit und Reisen: Empathen sind Freigeister.

21. Verabscheut das Durcheinander: Dadurch fühlt sich ein Empath beschwert und das

blockiert den Energiefluss.

22. Er liebt es, mit offenen Augen zu träumen: Ein Empath kann stundenlang ins All starren, in seiner eigenen Welt und damit glücklich sein.

23. Findet Routine, Regeln oder Kontrolle einengend: Alles, was die Freiheit des Empathen schmälert, zehrt an seinen Kräften, ja wirkt sogar vergiftend.

24. Ist anfällig, überflüssige Pfunde mit sich herumzutragen, ohne sich zwangsläufig zu überessen: das überschüssige Gewicht ist eine Form des Schutzes davor, dass negative, einfliessende Energien viel Einfluss nehmen.

25. Hervorragender Zuhörer: Ein Empath wird über sich selbst nicht viel sprechen, es sei denn, es ist jemand bei ihm, dem er wirklich vertraut. Er liebt es, über andere zu lernen und sie kennenzulernen und er sorgt sich aufrichtig.

26. Überempfindlichkeit gegenüber Narzissmus: Obwohl freundlich und oft sehr tolerant gegenüber anderen, ist der Empath nicht gerne in Gesellschaft von allzu egoistischen Menschen, die sich voranstellen und sich weigern, andere Gefühle oder Sichtweisen statt ihre eigenen in Betracht zu ziehen.

27. Die Fähigkeit, die Tage der Woche zu spüren: Ein Empath wird das „Freitags-Gefühl“ haben, ob er freitags arbeitet oder nicht. Er schnappt auf, wie sich die Gemeinschaft fühlt. Die ersten paar Tage eines langen Feiertags-Wochenendes (Ostern zum Beispiel) kann sich für ihn anfühlen, als ob die Welt lächeln würde, gelassen und entspannt wäre. Der Sonntagabend und der Montag und Dienstag einer Arbeitswoche fühlen sich sehr schwer an.

28. Wird sich nicht dafür entscheiden, Antiquitäten, Vintage- oder Second-Hand-Produkte zu kaufen: Alles, was einen Vorbesitzer hatte, trägt die Energie dieses Vorbesitzers. Ein Empath wird sich sogar dafür entscheiden, ein brandneues Auto oder Haus (wenn er finanziell dazu in der Lage ist) ohne belastende Energien zu kaufen.

29. Nimmt die Energie von Essen wahr: Viele Empathen essen nicht gerne Fleisch oder Geflügel – sogar wenn sie den Geschmack von Fleisch mögen – weil sie die Schwingung des Tieres spüren (insbesondere, wenn das Tier gelitten hat).

30. Kann launenhaft, schüchtern, unnahbar und kontaktscheu wirken: Je nachdem, wie ein Empath sich fühlt, wird er sich der Welt gegenüber geben. Er kann anfällig für Gefühlsschwankungen sein und wenn er zu viel negative Energie aufnimmt, wird er still und ungesellig, ja sogar unglücklich wirken. Ein Empath verabscheut es, vorgeben zu müssen, dass er glücklich ist, wenn er in Wirklichkeit traurig ist. Das trägt nur noch mehr zu seiner Belastung bei (das macht die Arbeit in der Dienstleistungsbranche sehr herausfordernd, wenn ein Lächeln gezeigt werden muss) und kann ihn dazu bringen, sich am liebsten irgendwo verstecken zu wollen.

Wenn du zu allen oder den meisten oben genannten Punkten „Ja“ sagen kannst, dann bist du höchstwahrscheinlich ein Empath.
Empathen haben derzeit eine besonders schwere Zeit, weil sie all die negativen Gefühle aufschnappen, die von der Bevölkerung in die Welt ausgestrahlt wird.