

Die Selbst-Klärung auf Grundlage der vier Schritte

1. Innehalten und Atmen

2. Auslöser/ Beobachtung:

Was genau ist geschehen? Was war der Auslöser? Auf welche Situation beziehe ich mich?

3. Meine verurteilenden Gedanken wahrnehmen:

Was denke ich über mich oder den anderen? Welche Gedanken, Urteile, Interpretationen tauchen auf?

4. Gefühl:

Wie fühle ich mich in dieser Situation? Wo im Körper nehme ich das Gefühl wahr?

5. Grund / Bedürfnis

Welches Bedürfnis wird gerade nicht erfüllt?

6. Bitte

Was will ich jetzt konkret tun, um mein Bedürfnis zu erfüllen? Welche konkrete Bitte habe ich an mein Gegenüber? Oder an mich selber? Was ist mein nächster Schritt?