

Selbsteinführung

Spüre in Dich hinein. Du hast vielleicht Nachrichten gehört, mit Menschen erzählt, jemanden getroffen, etwas gesehen, dass Dich stark in Unruhe versetzt.

Lass zunächst alle Gedanken und Interpretationen, die in dieser Situation in Dir lebendig waren, raus. Was hast Du gedacht – über Dich, über Dein Gegenüber alles hat hier Platz.....

Formuliere dann in einem ersten Schritt: Was war Deine konkrete Beobachtung (ohne Bewertung) in dieser Situation:
Wenn ich sehe, höre,

Formuliere dann in Schritt zwei Deine Gefühle: *fühle ich mich ...,*

Formuliere dann Deine Bedürfnisse, die bei Dir obenauf liegen und im Mangel sind: ... *weil ich ... brauche/ weil mir wichtig ist ...*

Entscheide Dich dann für das stärkste Bedürfnis, das im Mangel ist.

Formuliere dann eine **konkrete** und **erfüllbare** Bitte an Dich, damit dein Bedürfnis im Hier und Jetzt erfüllt werden kann: *Ich bitte mich / oder jemand anderes*
