



4 OHREN MODELL

VIER FORMEN DES HÖRENS- UND WIE WIR REAGIEREN

Finde einen Satz der Dich "triggert" :
*ALSO einen AUSLÖSER SATZ, der bei Dir unangenehme Zustände
auslöst ;-))*

WOLFSOHREN

Reaktion 1:

Bewertung und Urteil nach außen = mit dem/der Anderen stimmt
was nicht -> **GEGENANGRIFF**

Reaktion 2:

Bewertung und Urteil über mich = mit mir stimmt was nicht ->
RECHTFERTIGUNG



4 OHREN MODELL

VIER FORMEN DES HÖRENS- UND WIE WIR REAGIEREN

Selber Satz der Dich “triggert” :

GIRAFFENOHREN

Reaktion 3:

Mitgefühl und Verständnis mit mir, meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen -> **SELBTSEMPATHIE**

Reaktion 4:

Mitgefühl und Verständnis für DICH, deine Gefühle & Bedürfnisse rückfragen -> **(QUICK) EMPATHIE**
