



SELBSTEMPATHE PROZESS

1. Den Auslöser erkennen: BEOBACHTUNG

Faktencheck: Wer hat was gesagt, getan? „Kamerablick auf die Situation“

2. Meine Bewertungen willkommen heißen:

Was sind meine Urteile über mich oder mein gegenüber

3. Differenzierung:

Ich erzähle mir die Geschichte, dass.... mit jedem Urteil, Bewertung



SELBSTEMPATHE PROZESS

4. Nochmals mit Beobachtung verbinden:

Denke nochmals an den Auslöser OHNE deine Bewertungen

.5. Mein GEFÜHL voll und ganz spüren:

Welche Gefühle kann ich jetzt wahrnehmen?

6. Mich mit meinen BEDÜRFNISSEN oder BEDÜRFNISSEN verbinden:

Welche Bedürfnisse sind bei mir NICHT erfüllt in Bezug auf den Auslöser/die Beobachtung

Was könnte ich jetzt (für mich) tun? - neu Handlungsoptionen:
