

Arbeitsblatt: Selbstempathie

Ich vergegenwärtige mir noch einmal die gesamte **Situation**:

Wer war beteiligt? Worum ging es? Wo und wann fand das statt? Was ist geschehen?
Was habe ich spontan gefühlt und gedacht? Was habe ich getan? - auch die Wölfe und Schafe in mir zum Ausdruck kommen lassen!

1. Beobachtung

(ohne Wertung/Urteil)

Wenn ich sehe/höre/
daran denke, dass...

2. Gefühl

(keine Interpretation)

dann fühle ich mich...

3. Bedürfnis

(keine Strategie)

weil ich ... brauche
weil mir ... wichtig ist
weil mir ... fehlt.

4. Bitte

an mich oder andere

(keine Forderung)

(kein frommer Wunsch)

Bitte...

(positiv formuliert, konkrete
Handlung, jetzt überprüfbar)