

Bitte

um jetzt
weiter zu handeln

Für hier und jetzt:

Bitte

an mich selbst

Ich bitte mich...

Strategien entwickeln

Für hier und jetzt:

Bitte

an andere Person

Was hast Du verstanden?

Wie geht es Dir damit?

Kannst Du bitte....?

Strategien entwickeln

Bitte

an andere Personen

Strategien entwickeln

Voll und ganz
bei meinem

Bedürfnis

sein

Wenn dein Bedürfnis erfüllt wäre:

Was wäre das eine treffende Wort? ●

Was ist mir wichtig?

Was davon berührt mich am deutlichsten? ●

Was wünsche ich mir von Herzen?

Mein

Gefühl

voll und ganz
spüren

Zeit lassen.. Was passiert in mir?
Wie geht es mir damit?
Welche Bilder entstehen?
Wie spüre ich das im Körper? Wo?

Meine

Wahr- nehmung

Den Auslöser
erkennen

Was habe ich gehört, gesehen, geschmeckt,
haptisch wahrgenommen, gerochen?

Was habe ich mit meinen Sinnen wahrgenommen?

Ein echter Anlass und
nicht Urteil oder Interpretation?

Meine

Gedanken

(Interpretationen, Urteile, Bewertungen,
Beschuldigungen etc.)

willkommen heißen

Wie fühlt sich [meine Aussage] an? ●

**Take
Your
Time**