



Sich selbst stille Selbst-Empathie geben

Wenn ich daran denke, daß X

.....

.....

gesagt / getan hat oder XX passiert ist (mach eine **Beobachtung**, indem du konkret beschreibst, was du gesehen oder gehört bzw. erlebt hast),

dann **denke** (bewerte, analysiere, diagnostiziere, verurteile) ich

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

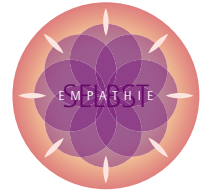
.....

.....

.....

.....

.....



Nachdem du all deine bewertenden Gedanken gehört und angenommen hast, darfst du deine Augen schließen, tief durchatmen und in dich hinein hören.

Welches Gefühl ist jetzt in dir wach? Ich fühle mich jetzt gerade

.....

*(benenne das **Gefühl**, das in dir aufkommt und falls du dir nicht sicher bist, dann stelle Vermutungen darüber an),*

*weil mein **Bedürfnis** nach*

.....

.....

(stelle eine Verbindung zwischen deinem Gefühl und deinem Bedürfnis her und wenn du dir nicht sicher bist, dann stelle eine Vermutung an) nicht erfüllt war.

*So bald du Kontakt zu deinen Bedürfnis aufgenommen hast, darfst du dich selbst oder andere um etwas bitten. Welche **Bitte** an wen hast du?*

.....

.....

.....

.....