



Selbstempathie

Beobachtung / Wahrnehmung Was ist genau geschehen? Welche Worte hast du gehört?

Gefühle Wie fühlst du dich?

Bedürfnisse Was brauchst du? Welche Bedürfnisse kommen zu kurz?

Bitte/ Handlung Um was könntest du konkret bitten?
