

Größtes Problem:

Körperempfindungen: (angespannter Bauch, verengte Atmung, heruntergezogenen Mundwinkel)

Gefühle:

Bedürfnisse:

„Natürlich fühle ich mich (Gefühl) _____, denn ich sehne mich so nach (Bedürfnis) _____.“

Diese Person ist möglicherweise:

Wichtig ist:

Seien Sie immer wohlwollend und gütig zu der Person, mit der Sie einen Konflikt verspüren ebenso wie zu sich selbst!