Selbsteinfühlung in den 4 Schritten

Mein Kopfkino - Ich denke ...

1. Schritt: Meine Beobachtung - Wenn ich sehe, höre, dass du / dass ich ...

2. Schritt: Gefühl - Fühle ich mich ...,

3. Schritt:Bedürfnis - weil ich ... brauche.

4. Schritt: Bitte - Ich bitte mich, ...

© 2017 Autorinnen und Herausgeberinnen: Irmtraud Kauschat und Birgit Schulze