

## **Die sechs Schritte der Selbstklärung**

Denke an eine konkrete Situation, in der du dich über eine andere Person geärgert/ aufge-regt/... hast. Wähle eine Situation, die immer noch in dir lebendig ist, die noch Energie hat.

### **Deine Gedanken wahrnehmen**

Was denkst du darüber, was der andere gesagt oder getan hat? Schreibe unzensiert alle Gedanken, Urteile und Bewertungen auf, bis du eine Entspannung spürst.

#### **1. Innehalten und Atmen**

#### **2. Auslöser/ Beobachtung**

Was genau ist geschehen? Was war der Auslöser? Was hat der/die andere gesagt oder ge-tan? Eine Beobachtung umfasst in der Regel 1-2 Sätze.

#### **3. Gefühl**

Wie fühlst du dich, wenn du an die Situation denkst? Was spürst du in deinem Körper?

Nimm dir solange Zeit, bis du alle präsenten Gefühle benannt hast und eine körperliche Ent-spannung fühlst.

#### **5. Bedürfnis**

Welche Bedürfnisse sind gerade nicht erfüllt? Schau dir dazu deine Gedanken und Bewer-tungen an – sie sind ein wichtiger Hinweis auf deine Bedürfnisse. Nimm dir solange Zeit, bis du alle nicht erfüllten Bedürfnisse benannt hast und ein körperliche Entspannung fühlst

#### **6. Bitte**

Was könntest du jetzt konkret tun, um dein Bedürfnis zu erfüllen? Welche Bitte hast du an dich oder an dein Gegenüber?