Zur Ruhe kommen Inne halten Durchatmen Mich zentrieren

TOTES SIQUE

Gedanken

Interpretationen Bewertungen Verurteilungen Vorwürfe

Beobachtus

Wenn ich sehe/höre, dass ...

fühle ich mich ...
fühlst du dich ...

Bectifisse

Weil ich ... brauche

Weil Du ... brauchst?

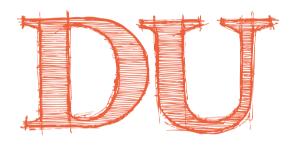


Wärst du bereit, ...? Möchtest du ...?

(Was kann der andere tun, um meine Bedürfnisse zu erfüllen?)



Wenn ich ...,
fühle ich mich ...,
weil ich ... brauche.
Deshalb will ich jetzt ...



Wenn Du ...,
fühlst Du Dich dann ...,
weil Du ... brauchst und
möchtest Du ...?