



Was ist hast du gesagt oder getan, von dem du dir jetzt wünschst, du hättest es nicht gesagt oder getan >

Ich hab was ‚falsch‘ gemacht

	Urteile und Kritik über dich selber und deine Handlung	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
1			
2			
3			
4			
5			

	Wünsche und Ansprüche, die du hattest oder die dann bei dir entstanden sind	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
6			
7			
8			
9			
10			

Wie fühlst du dich jetzt, was für Bedürfnisse hast du, wenn du dir solche Gedanken machst >

Welche Bitte an dich selber würde dir jetzt helfen und zur Klärung der Situation beitragen >



Was hat er/sie gesagt oder getan, von dem du dir jetzt wünschst, er/ sie hätte es nicht gesagt oder getan >

Du hast was ‚falsch‘ gemacht

	Urteil und Kritik über diese Person und ihre Handlung	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
1			
2			
3			
4			
	Wünsche und Ansprüche, die da waren oder jetzt entstanden sind	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
5			
6			
7			
8			
	Deine Beurteilung über dich und deine Reaktion	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
9			
10			
11			
12			
	Welche Wünsche entstehen bei dir, wenn du dir solche Gedanken machst	Gefühle hierzu	Bedürfnisse hierzu
13			
14			
15			

Welche Bitte an dich selber würde dir jetzt helfen und zur Klärung der Situation beitragen >