

Ruhe

Zur Ruhe kommen

Inne halten

Durchatmen

Mich zentrieren

Wolfs-Show

Gedanken

Interpretationen

Bewertungen

Verurteilungen

Vorwürfe

Beobachtung

Wenn ich sehe/höre, dass ...

Gefühle

fühle ich mich ...
fühlst du dich ...

Bedürfnisse

Weil ich ... brauche
Weil Du ... brauchst?

Bitte

Wärst du bereit, ...?

Möchtest du ...?

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

ICH

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

DU

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