

Meine

Bewertungen

und

Beschuldigungen

willkommen heißen

Den Auslöser erkennen

Beobachtung

Mein Gefühl

voll und ganz

spüren

*voll und ganz
bei meinem
Bedürfnis
sein*

Bitte,

um jetzt

weiter zu handeln

Bitte, die ich
an die andere Person
habe

Bitte, die ich
an mich selbst
haben könnte