

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  
habe