

# SELBSTEMPATHIE PROZESS

Auslöser / Situation

z.B: Ich ärgere mich über etwas und sag nix!



Innerer Prozess

Beherzt Klartext reden



Meine Befindlichkeit

Beschreibung der Situation



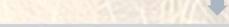
Bedürfnisse:  
Schutz, Sicherheit, Harmonie

Welches Bedürfnis ist in  
dieser Situation nicht erfüllt



Was kann ICH tun  
Selbstverantwortung

Was ist meine BITTE (evtl. an  
jemanden anderen)



nicht von „Außen“ lösbar

Dialog

# Die 3 „B“ für beherzt Klartext reden

