

## Selbstempathie Prozess

---

1. Den Auslöser erkennen: BEOBACHTUNG  
*Faktencheck: Wer hat was gesagt, getan? „Kamerablick auf die Situation“*
  
2. Meine Bewertungen willkommen heißen:  
*Was sind meine Urteile über mich oder mein gegenüber?*
  
3. Differenzierung:  
*Ich erzähle mir die Geschichte, dass....*
  
4. Nochmals mit Beobachtung verbinden:  
*Denke nochmals an den Auslöser OHNE deine Bewertungen*
  
5. Mein GEFÜHL voll und ganz spüren:  
*Welche Gefühle kann ich jetzt wahrnehmen?*
  
6. Mich mit meinen BEDÜRFNIS oder BEDÜRFNISSEN verbinden:  
*Welche Bedürfnisse sind bei mir NICHT erfüllt in Bezug auf den Auslöser/die Beobachtung?*

Was könnte ich jetzt (für mich) tun?