



Mindfulness

ARBEITSBLATT: ACHTSAME KOMMUNIKATION "ICH-BOTSCHAFTEN"

Ersetze die Du/Sie Botschaften durch eine geeignetere Ich - Botschaft:

1. Sie unterbrechen mich ständig.

.....

2. Du hörst mir nie richtig zu.

.....

3. Du hast wieder deine Sachen nicht aufgeräumt.

.....

4. Ihnen ist es ganz egal, was ich sage und denke.

.....

5. Du nimmst einfach keine Rücksicht auf mich.

.....

6. Immer machst du die Musik zu laut.

.....

7. Es geht immer nur um Ihre Bedürfnisse.

.....

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit. Reflektiere, wie Deine beste Formulierung klingen würde und wie sie auf Dich selbst wirken würde, wenn dies jemand zu Dir sagen würde. Fühle Dich in die unterschiedlichen Formulierungen hinein.