



## **Vier Werkzeuge**

### **Anleitung für die Herstellung der Bodenanker:**

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf weißem Papier im DIN A4 Format aus.
2. Laminieren Sie die Karten einzeln. So können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.



# Selbsteinführung

Mich mit meiner  
**Beobachtung**  
verbinden

Mich mit meinem  
**Gefühl**  
verbinden

Mich mit meinem  
**Bedürfnis**  
verbinden

Mich mit meiner  
**Bitte**  
verbinden



# Notruf/ Selbstaussdruck

Meine  
**Beobachtung**  
ausdrücken

Mein  
**Gefühl**  
ausdrücken

Mein  
**Bedürfnis**  
ausdrücken

Meine  
**Bitte**  
ausdrücken



# Notfall- empathie

Deine  
**Beobachtung**  
aufnehmen und  
vermuten

Dein  
**Gefühl**  
aufnehmen und  
vermuten

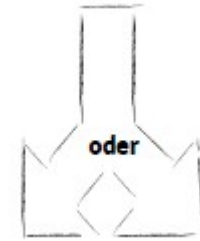
Dein  
**Bedürfnis**  
aufnehmen und  
vermuten

Deine  
**Bitte**  
aufnehmen und  
vermuten



# Gewaltfrei Unterbrechen

Selbsteinführung



Notfallempathie

Notruf/  
Selbstaussdruck