



## Selbst- Empathie

**Kopfkino:** meine Gedanken, moralischen Bewertungen, Interpretationen etc.:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Beobachtung:** Wenn ich sehe/höre, dass du / dass ich / dass bestimmte Menschen

.....

.....

.....

**Gefühl:** fühle ich mich

.....

**Bedürfnis:** weil ich

.....brauche

**Bitte:** Wäre ich bereit / Wärst du bereit

.....

.....



## Empathie für die andere Person

**Beobachtung:** Wenn du siehst/hörst, dass du / dass ich / dass bestimmte Menschen

.....  
.....  
.....

**Gefühl:** fühlst du dich

.....

**Bedürfnis:** weil du

.....brauchst?

**Bitte:** Hättest du gerne, dass ich / bestimmte Menschen

.....  
.....



## Selbsta Ausdruck

**Beobachtung:** Wenn ich sehe/höre, dass du / dass bestimmte Menschen

.....

.....

.....

**Gefühl:** fühle ich mich

.....

**Bedürfnis:** weil ich

.....brauche

**Bitte:** Wärst du bereit / wären diese Menschen bereit (Hier könnte es hilfreich sein, eine Verbindungsbitte zu benutzen: Bist du bereit mir zu sagen, was du gehört hast? Wie es dir damit geht?)

.....

.....

.....