



## Ich bin mein/e beste/r Freund/in

**Schreibe Deine Bewertungen und Gedanken auf, so als würdest Du über jemand anderen sprechen.** (Beispiel: Auf Ben kann ich mich verlassen oder Maria sprüht vor Energie.)

---

---

---

---

---

**Wenn ich sehe/höre, dass ich ... getan/gesagt habe,**

---

---

---

---

---

**fühle ich mich ...**

---

---

---

**weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.**

---

---

---