



Radikale Selbstliebe 1

1. Welche deiner Handlungen empfindest du Schuldgefühle? Wofür fühlst du dich schuldig?

2. Welches Bedürfnis erfüllst du dir mit diesen Handlungen bzw. versuchst dir zu erfüllen? Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation ist, dass ich versuche, mir mit allen Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen.

3. Versuche dir dafür Wertschätzung zu geben, dass du einen/diesen Weg gefunden hast dir diese Bedürfnisse zu erfüllen: Wenn ich sehe, dass ich ... sage oder tue,

fühle ich mich ...,

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.

4. Spüre nach, ob sich körperlich damit etwas verändert.

5. Vertiefung: Drücke dein Bedürfnis über eine bestimmte Körperhaltung aus, um die Veränderung zu verankern.