

Eva / Simon / Gabriele

30 Min

Elersbad a.d. Fils (Eva-  
Überschwemmung)

Entspannung

Ruhe

Verständnis

Mitgefühl im  
Alltag

► Selbst empathische Mitteilin:

Ruhe:

Mir ist es wichtig, dass ich jetzt  
einmal zur Ruhe komme

Entspannung

Ich find es schön, <sup>wenn</sup> ~~das~~ ich ~~jetzt~~  
nicht für ein Moment ent-  
spannen könnte

Verständnis

Mir ist wichtig, dass wir einen  
verständnisvollen Umgang  
miteinander haben.

"Mir ist wichtig, dass wir nicht an-  
einander vorbei reden. (Achtung)  
↳ nicht negativ formulieren!"

► Empathische Vermittlung:

Ruhe:

Bräust du Ruhe?

Möchtest du deine Ruhe haben?

Entspannung:

Möchtest du dich entspannen?

Wünschst du dir Entspannung?

Verständnis

Spricht dir es, wenn wir auf

gleicher Wellenlänge sind?

Law. die gleiche Sprache sprechen?

X => an Beate weiterleiten!!!  
😊