

Theorieinput „Giraffenschrei“

Wolfsschrei

- Weist Schuld zu.

Ich bin ärgerlich, weil du mir nie zuhörst.
- Fühlt sich als Opfer und sieht daher für sich keinen wirklichen Handlungsspielraum.
- Lässt den Schmerz nicht zu.
- Haltung: „Ich werd’s dir zeigen“!
- Bringt mich von mir weg.
- Ich kämpfe gegen Dich.
- Führt oft zum Verbindungsabbruch.

Giraffenschrei

- Übernimmt Verantwortung.

Ich bin frustriert, weil ich mich danach sehne, gehört zu werden.
- Übernimmt Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und wird handlungsfähig.
- Ist bereit, den Schmerz zu fühlen.
- Haltung: „Ich zeige mich“.
- Hilft mir, zu mir zu kommen.
- Ich kämpfe für mich.
- Es entsteht Verbindung.