# Theorieinput „Giraffenschrei“

| Wolfsschrei | Giraffenschrei |
| --- | --- |
| ■ Weist Schuld zu.<br><br>Ich bin ärgerlich, weil du mir nie zuhörst. | ■ Übernimmt Verantwortung.<br><br>Ich bin frustriert, weil ich mich danach sehne, gehört zu werden. |
| ■ Fühlt sich als Opfer und sieht daher für sich keinen wirklichen Handlungsspielraum. | ■ Übernimmt Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und wird handlungsfähig. |
| ■ Lässt den Schmerz nicht zu. | ■ Ist bereit, den Schmerz zu fühlen. |
| ■ Haltung: „Ich werd’s dir zeigen“! | ■ Haltung: „ Ich zeige mich“. |
| ■ Bringt mich von mir weg. | ■ Hilft mir, zu mir zu kommen. |
| ■ Ich kämpfe gegen Dich. | ■ Ich kämpfe für mich. |
| ■ Führt oft zum Verbindungsabbruch. | ■ Es entsteht Verbindung. |


© Beate Waltrup, Theorieinput Giraffenschrei.docx