

Vier-Ohren-Übung

Wolfsohren -
nach außen



Mit dir stimmt
etwas nicht!

Urteil und
Bewertung

Ärger / Wut

Wolfsohren -
nach innen



Mit mir stimmt
etwas nicht!

Urteil und Bewertung,
Rechtfertigung

Scham / Schuld

Giraffenohren -
nach innen

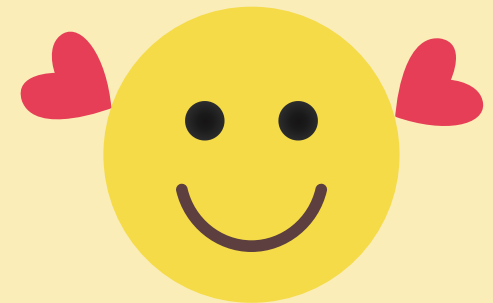


Ich bin okay

Selbsteinfühlung
Selbstempathie

Meine Gefühle
Meine Bedürfnisse

Giraffenohren -
nach außen



Du bist okay

Einfühlung
Empathie

Deine Gefühle
Deine Bedürfnisse

Wolfsöhren - nach außen



Wolfsöhren - nach innen



Giraffenohren - nach innen



Giraffenohren - nach außen

