

4 Ohren Modell

Giraffen- und Wolfsohren



SCHULDOHREN NACH INNEN

Schuld | Scham | Depression:

Mit **mir** stimmt etwas nicht.



SCHULDOHREN NACH AUSSEN

Ärger | Wut:

Mit **Dir** stimmt etwas nicht.

VERSTÄNDNISOHREN NACH INNEN

Selbstepathie
(Selbsteinführung):

Was fühle ich? Was brauche ich?



VERSTÄNDNISOHREN NACH AUSSEN

Empathie
(mitfühlendes Verständnis):

Was fühlst Du? Was brauchst Du?



4 Ohren Modell

Beispiel

Beispiel aus Sicht von Peter:
Simone sagt zu ihrem Partner Peter:
"Ich komme heute nicht mit Dir zur Veranstaltung."



SCHULDOHREN NACH INNEN

Schuld | Scham | Traurigkeit :

Ich bin schuld. Ich schaff es einfach nicht, dass sie sich wohlfühlt.



SCHULDOHREN NACH AUSSEN

Ärger | Wut:

Jedes Mal dieser Zirkus. Sie stellt sich auch wirklich an.

VERSTÄNDNISOHREN NACH INNEN

Selbstepathie
(Selbsteinfühlung):

Ich bin **traurig**, weil mir **Verbindung** zu ihr wichtig ist.



VERSTÄNDNISOHREN NACH AUSSEN

Empathie
(mitfühlendes Verständnis):

Vielleicht ist sie **überfordert** und sorgt so für ihren **Schutz**.

