1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich – und warum?

Ich bin       auf/wegen       , weil         
 Gefühl Name  
  
Beispiel: Ich bin wütend auf Robert, weil er so unfreundlich ist

1. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?  
   Ich will, dass         
    Name  
   Beispiel: Ich will, dass Robert freundlich ist mit mir, ich will dass er mich respektiert, ich will dass er sieht, wie nett ich bin......  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?  
         sollte/sollte nicht

Name

Beispiel: Robert sollte einen Kommunikationskurs besetzen, er sollte entspannt und ruhig sein, er sollte sich an der eigenen Nase ziehen  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?  
   Ich brauche von       , dass         
    Name  
     
   Beispiel: Ich brauche von Robert, dass er freundlich ist, dass er mich mag  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (sei dabei bitte kleinlich und beurteilend!)  
         ist        
   Name

Beispiel: Robert ist egoistisch, unfreundlich, laut, unbewusst, daneben ......  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Was ist es bezüglich dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?  
   Ich will nie wieder        
     
   Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Robert unfreundlich ist mit mir, Ich will nie wieder, dass er schlecht gelaunt ist, Ich will nie wieder erleben, dass er mich nicht mag.  
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_