

Das eigene Bedürfnis erkennen um Bewertungen aufzuheben ^[1]

Wahrnehmung mit Bewertung

objektiv	Subjektives Empfinden	Bedürfnis
Er telefoniert	Es stört mich Es ist zu laut Er macht das absichtlich Er mag mich nicht	→ Klärung → Ruhe → Rücksichtnahme → Akzeptanz
...		

Sie haben nun die Möglichkeit, anhand dieser Tabelle eine Situation ihrer Wahl aus ihrem Alltag genauer unter die Lupe zu nehmen und die Chance ihren Bewertungen auf die Schliche zu kommen.

Dazu tragen Sie bitte die objektive Sicht der Situation in die erste Spalte ein, in die zweite Spalte bitte die Gedanken und Empfindungen, die Ihnen in den Sinn kommen. Schlussendlich dürfen Sie dann, wie oben bereits beispielhaft eingetragen das Bedürfnis niederschreiben, welches hinter Ihrem subjektiven Empfinden steht.

Das eigene Bedürfnis erkennen um Bewertungen aufzuheben ^[2]

objektiv	Subjektives Empfinden	Bedürfnis