

SELFCARE TALK

"Ich nehme mir die Zeit meine Gefühle zu fühlen, meine Bedürfnisse zu verstehen und für mich da zu sein."

01. **Wertschätzung geben**
02. **Beobachtung der Situation**
03. **Gefühl wahrnehmen**
04. **Bedürfnis erkennen**
05. **Bitte mitteilen**



SELFCARE TALK

"Ich nehme mir die Zeit meine Gefühle zu fühlen, meine Bedürfnisse zu verstehen und für mich da zu sein."

01. Wertschätzung geben

Sag etwas Nettes über dich. Was liebst du an dir? Was macht dich besonders?

02. Beobachtung der Situation

Beschreibe die Situation, die dich emotional macht oder sich nicht stimmig anfühlt. Sei so neutral wie möglich und versuche nicht zu bewerten. Nutze keine Wie-Wörter. Gebe die Situation wie eine Kamera wieder, die die Situation mitgeschnitten hat.

03. Gefühl wahrnehmen

Beschreibe welche Gefühle und Körperempfindungen die Situation in dir auslöst. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich das Gefühl an? Wo fühlst du es? Schließ die Augen und fühle.

Ich bin... / Ich fühle...

04. Bedürfnis erkennen

Gefühle sind oft Warnleuchten für unerfüllte Bedürfnisse. Welches Bedürfnis ist ggf. nicht erfüllt? Was brauchst du in dieser oder einer ähnlichen Situation?

05. Bitte mitteilen

Wie kannst du dir dein Bedürfnis erfüllen? Welche Bitte hast du an dich? Formuliere positiv und konkret. Wenn du dir deine Bitte erfüllen möchtest, go for it!
