

---

**\*Verantwortung\*Bedürfnis\*Gefühl\*die Seele\*der Ort\*das Zentrum\*Ehrlichkeit**

## **Verantwortung und Gefühle Übung:**

### **Alte Muster**

1. Ich bin sauer, wenn er immer sagt wo's lang geht!
2. Du tust mir weh, wenn du mich nicht verstehst.
3. Ich fühle mich ob dem groben Umgangston frustriert.
4. Es nervt mich, wenn sie im Meeting nimmer spricht.
5. Ich bin enttäuscht, weil er mich einfach nicht sieht!
6. Der Lehrer ist parteiisch!
7. Du bist ein Egoist!
8. Ich bin sauer, wenn Sie mir nicht zuhören!
9. Ich habe es satt, immer unterbrochen zu werden!
10. Es ist mühsam, so lange auf Dich zu warten!
11. Die Frauen kommen hier immer zu kurz!
12. Diese freche Antwort dulde ich nicht!
13. Das nervt, dieses oberflächliche Geschwätz!

### **Bedürfnissprache**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Ich möchte in die Entscheide einbezogen sein!        | 2. Ich bin wund, weil ich Verständnis brauche.                       |
| 3. Ich will beitragen zu einem freundlichen Umgangston! | 4. Es ist mir ein Anliegen, dass alle sich einbringen können!        |
| 5. Es ist mir wichtig, dass mein Beitrag gesehen wird!  | 6. Gerechtigkeit ist mir sehr wichtig.                               |
| 7. Ich möchte, dass meine Bedürfnisse auch zählen!      | 8. Ich bin sauer, weil ich gehört werden möchte                      |
| 9. Ich bin irritiert, weil ich den Satz beenden möchte. | 10. Ich bin frustriert, weil ich meine Zeit effizient brauchen will! |
| 11. Mein Anliegen: Gleichbehandlung der Geschlechter!   | 12. Ich brauche Respekt!   |
| 13. Ich bin unruhig, weil ich Sinn und Tiefe brauche!   | Gratuliere, es ist einfach aber nicht leicht!                        |