

DER GOLDENE MITTELWEG



Wachsen. Gestalten. Verstehen.



Reflexionsfragen bei Bedürfniskonflikten

 www.prozessplus-sachsen.de  info@prozessplus-erz.de  +49 176 70570755

Selbstklärung

- Bedürfnis: Was will ich jetzt?
- Wichtigkeit: 1-10? Warum?
- Gefühle: Was fühle ich?
- Wert: Welcher Wert steckt dahinter?
- Vorher: Ähnliches erlebt? Was half?

Perspektivwechsel

- Andere: Wie würde sie/er das Bedürfnis sagen?
- Motiv: Welche Angst/Wert erklärt Verhalten?
- Ersatz: Was würde ich denken an ihrer/seiner Stelle?
- Gemeinsam: Wo gibt es Schnittmengen?