

MEINE ORIENTIERUNG WENN ES MAL WIEDER TIERISCH-NERVIG WIRD

MEINE BEOBACHTUNG:

WAS HABE ICH GEDACHT, GEFÜHLT, GETAN, WOMIT ICH MICH IN DIESEN MOMENT GEBRACHT HABE?

MEINE WERTE ALS ELTERN-TEIL:

WELCHER MEINER WERTE FÜR MEINE ELTERN-ROLLE HAT ODER HÄTTE MIR GENÜTZT?

MEINE WERTE IN DER PARTNERSCHAFT:

WELCHER MEINER WERTE FÜR MEINE PARTNERSCHAFT HAT ODER HÄTTE MIR GENÜTZT?

MEINE REAKTION:

IN WELCHES TIERISCH-NERVIGE VERHALTEN BIN ICH REINGETAPPT? (TIGER, OPOSSUM, GEPARD?)

MEN UNERFÜLLTES BEDÜRFNIS:

WAS HÄTTE ICH GEBRAUCHT, UM NACH MEINEN EIGENTLICHEN VORSTELLUNGEN ZU HANDELN? WELCHES BEDÜRFNIS HABE ICH ÜBERGANGEN?

KOMMUNIKATION MIT PARTNER:

WAS ERZÄHLE ICH NUN MEINEM PARTNER? (BEOBACHTUNG, BEDÜRFNIS, BITTE UM VEREINBARUNG; WANN UND WO FINDET DAS GESPRÄCH STATT?)

VEREINBARUNGEN

VEREINBARUNG MIT PARTNER TREFFEN
VEREINBARUNG MIT MIR SELBST TREFFEN (WANN UND WIE ERFÜLLE ICH MEIN BEDÜRFNIS?)
KONSEQUENZ BEI NICHT-EINHALTUNG?



Coaching & Familienbegleitung

info@melaniebuchmann.de