

4 Möglichkeiten

mit einer schwierigen Mitteilung oder Situation umzugehen

© Lisa

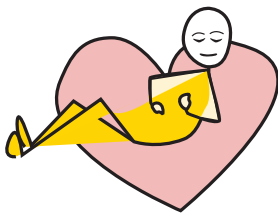
1

Sich selbst verurteilen.



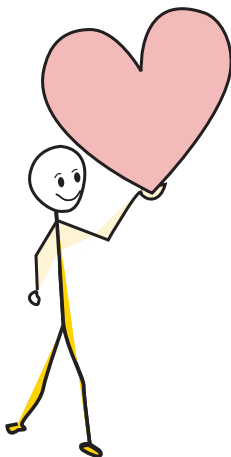
2

Andere verurteilen.



3

Die **eigenen** Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen.



4

Die Gefühle und Bedürfnisse des **Gegenübers** wahrnehmen.