

Selbst-Einführung: Ich an mich

Wolfs-Show

Interpretationen

Beurteilungen

Bewertungen

Selbst-Einführung: Ich an mich

Beobachtung

für mich formulieren

Wenn ich sehe, dass ...

Selbst-Einführung: Ich an mich

Gefühle

erspüren

fühle ich mich ...

Selbst-Einführung: Ich an mich

Bedürfnisse *erkennen*

ich .. brauche

Selbst-Einführung: Ich an mich

Bitte

an mich selbst stellen

ich bitte mich...

Was kann ich tun, um meine Bedürfnisse zu befriedigen?

weil