

*Dieses Übungsblatt ist eine Erweiterung der Selbsteinführung und betrachtet zwei Seiten einer Handlung, die du im Nachhinein lieber nicht gemacht hättest (herkömmlich „Fehler“ genannt). Zuerst bekommt der Teil in dir Einfühlung, der dich für die Handlung verurteilt, dann der Teil, der die Handlung getan hat. Hinter beiden stehen Bedürfnisse.*

Wähle eine Handlung von dir selbst aus, die du im Nachhinein lieber nicht getan hättest.

## 1. Einfühlung in den Teil, der das lieber nicht getan hätte

### **BEOBACHTUNG**

Beschreibe so knapp und neutral wie möglich, was du getan hast.

---

### **Gedanken und GEFÜHL**

Höre deinen Urteilen und Interpretationen über dich und dein Verhalten zu, ohne sie zu glauben.

---

---

---

Wähle einen Gedanken mit starker Energie. Wenn du das denkst, wie fühlst du dich? Spüre nach.

---

### **Wunsch und BEDÜRFNIS**

Was wäre das Schönste und Beste, das jetzt passieren könnte, selbst wenn es unrealistisch ist? Welches von der konkreten Vorstellung unabhängig menschliche Grundbedürfnis würde sich für dich erfüllen? Verbinde dich mit dem Bedürfnis, spüre hinein und sieh die Schönheit des Bedürfnisses.

---

---

## 2. Einfühlung in den Teil, der gehandelt hat

Wende dich nun dem Teil von dir zu, der gehandelt hat. Auch diese Handlung sollte ein unerfülltes Bedürfnis erfüllen.

### GEFÜHL

Versetze dich in die Situation, als du gehandelt hast. Wie ging es dir da? Wie hast du dich gefühlt?

---

### BEDÜRFNIS

Was hättest du in dieser Situation gebraucht? Was hätte passieren können, damit du dich hättest entspannen können? Für welches Bedürfnis hätte die Handlung, mit der du jetzt unzufrieden bist, sorgen sollen bzw. für welches Bedürfnis hat sie gesorgt? Verbinde dich auch mit diesem Bedürfnis, spüre hinein, sieh die Schönheit.

---

---

## 3. Von beiden Bedürfnissen zur Bitte

### Betrachte beide Bedürfnisse

Du hast jetzt zwei Bedürfnisse, vielleicht sind sie sogar ein und das selbe. Verbinde dich mit ihnen. Wenn du jetzt siehst, dass es dir um diese Bedürfnisse ging, wie fühlst du dich dann?

---

### Wunsch

Was hättest du in der damaligen Situation tun können, um beiden Bedürfnissen gerecht zu werden?

---

---

### BITTE

Und was könntest du *jetzt* tun, um diese Bedürfnisse in deinem Leben zu nähren?

---

---