Kopflüften / Übungsblatt

Was ist genau geschehen? Was hat dich geärgert oder genervt?
Wenn dir die Zeilen nicht genügen, schreibe es auf die Rückseite.

Wie fühlst du dich und was hat es mit dir gemacht?
Verletzt, wütend, hilflos, einsam, usw.

Was würde dir jetzt guttun und was machst du jetzt?
z.B. Freude, Ruhe usw. Schreibe deinen nächsten Schritt, z.B. Café trinken, telefonieren, schreien usw. auf.

Brigitte Wittmer

Brigitte Wittmer Dipl. Persönlichkeits- und zert. Team-Coach (MPI) www.muetter-coaching.ch
CH-8500 Gerlikon, Schulwiesstrasse 18, **Mobil G:+41 (0)79 900 87 61** kontakt@muetter-coaching.ch