

Urteile über deinen Nächsten

Fülle dieses Blatt aus. Verwende dabei kurze, einfache Sätze. Zensiere Dich nicht; sei nicht weise oder spirituell. Nutze diese Gelegenheit Deine negativen Gefühle zu Papier zu bringen.

1. Wer oder was ärgert dich, macht dich traurig, irritiert oder enttäuscht dich? Was gefällt dir daran nicht, bzw. hat dir nicht gefallen?

Ich bin _____ auf/von _____, weil _____

2. Was willst du von ihm/ihr?

3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen? Wie genau sollte er/sie sein, denken oder fühlen?

4. Was brauchst du von ihm/ihr? Was sollte er/sie dir geben oder tun, damit du glücklich sein kannst?

5. Was denkst du über sie/ihn? (Erstelle eine Liste der Eigenschaften!)

6. Was willst du nie mehr erleben? Beschreibe detailliert das Verhalten des/der anderen!
