

## **Zwischenmenschliche Konflikte – Selbstbeobachtung**

Achten Sie in dieser Woche auf Situationen, bei denen Ihnen der Umgang mit anderen Personen Schwierigkeiten bereitet. Füllen Sie diesen Bogen aus, sobald Sie spüren dass Ihre Stimmung sich verändert. Nehmen Sie dazu das Arbeitsblatt „Umgang mit Konflikten“ zur Hilfe. Falls dies nicht möglich war, füllen Sie diesen Bogen im Anschluss an die Situation aus.

Welches Gefühl habe (hatte) ich in der Situation?

---

Durch welches Ereignis wurde dieses Gefühl ausgelöst?

---

---

---

Welche Gedanken habe (hatte) ich im Zusammenhang mit diesem Ereignis?

---

---

---

Was möchte (wollte) ich erreichen?

---

---

---

Was wäre eine alternative, hilfreichere Sichtweise dieser Situation?

---

---

---

Welche Wünsche habe (hatte) ich an meine/n Partner/in?

---

---

---

Wie möchte ich mich (hätte ich mich gern) verhalten?

---

---

---

Anschließend → Habe (hätte) ich damit mein Ziel erreicht?

---

---