



## Planung „Liebes-Dialog“

<b>Thema:</b> Wie ich es jetzt sehe _____ _____	<b>Das eigentliche Thema:</b> _____ _____																								
<b>Emotion:</b> ↓    Was braucht die Emotion: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;"><b>Angst</b></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">10 9 8 7 6 5 4 3 2 1</td> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 65%;">Halt/Umarmung/Nähe</td> </tr> <tr> <td><b>Trauer</b></td> <td></td> <td></td> <td>Bezug zur Person, die verlassen hat (Kindheit)</td> </tr> <tr> <td><b>Ärger</b></td> <td></td> <td></td> <td>Einfluss nehmen</td> </tr> <tr> <td><b>Verachtung</b></td> <td></td> <td></td> <td>Mitgefühl/ Achtung</td> </tr> <tr> <td><b>Schuld</b></td> <td></td> <td></td> <td>Ausgleich von Geben und Nehmen</td> </tr> <tr> <td><b>Scham</b></td> <td></td> <td></td> <td>Würdigung</td> </tr> </table>	<b>Angst</b>	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		Halt/Umarmung/Nähe	<b>Trauer</b>			Bezug zur Person, die verlassen hat (Kindheit)	<b>Ärger</b>			Einfluss nehmen	<b>Verachtung</b>			Mitgefühl/ Achtung	<b>Schuld</b>			Ausgleich von Geben und Nehmen	<b>Scham</b>			Würdigung	Sätze der Selbstachtung finden zur Beruhigung der Emotion. Meine Aussage über den Impuls der Emotion: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Angst</b>	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1		Halt/Umarmung/Nähe																						
<b>Trauer</b>			Bezug zur Person, die verlassen hat (Kindheit)																						
<b>Ärger</b>			Einfluss nehmen																						
<b>Verachtung</b>			Mitgefühl/ Achtung																						
<b>Schuld</b>			Ausgleich von Geben und Nehmen																						
<b>Scham</b>			Würdigung																						
<b>Würdigung:</b> 3 Dinge, die ich heute trotz des Themas sehr an Dir schätze: 1. _____ 2. _____ 3. _____																									
<table style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <b>Eigener Anteil:</b>            Was trage ich dazu bei, dass die Situation so ist, wie sie ist.            _____            _____            _____            _____         </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">           Was möchte ich Dir von mir mitteilen, auf die Gefahr, dass ich angreifbar werde.            _____            _____            _____            _____         </td> </tr> </table>		<b>Eigener Anteil:</b> Was trage ich dazu bei, dass die Situation so ist, wie sie ist. _____ _____ _____ _____	Was möchte ich Dir von mir mitteilen, auf die Gefahr, dass ich angreifbar werde. _____ _____ _____ _____																						
<b>Eigener Anteil:</b> Was trage ich dazu bei, dass die Situation so ist, wie sie ist. _____ _____ _____ _____	Was möchte ich Dir von mir mitteilen, auf die Gefahr, dass ich angreifbar werde. _____ _____ _____ _____																								
<b>Herz-Dialog:</b> 5 Minuten Hände auf das Herz legen und nach innen lauschen.																									
<b>Weisheits-Befragung:</b> Was würde eine sehr viel gütigere und weisere Phantasiegestalt mir raten. _____ _____ _____																									
<b>Wünsche:</b> Was wünsche ich mir von Dir. _____ _____																									
<b>Und nun kann ich zu Dir kommen:</b> Was will ich Dir von mir erzählen    _____ Worum will ich Dich bitten            _____ Wie gebe ich mir selber Halt            _____																									