

**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 \_\_\_\_\_

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!

---

