

# Reflektion - Schwierige Kommunikation

Quelle: Nach Muster-Arbeitsblatt in The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook, Center for Mindfulness, USA



Beschreibe die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?

Wie kam die Schwierigkeit zustande?

Was wolltest du wirklich von der Person oder Situation? Was hast du bekommen?

Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?

Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?

Hast du das Problem gelöst? Wie?