

## **DAS ARBEITSBLATT**

- 1. Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich? Was hat dir daran nicht gefallen oder gefällt dir immer noch nicht?**

(Denke daran, streng, kindisch und kleinlich zu sein.) Ich mag (Name) nicht, (ich bin wütend oder traurig, verängstigt, verwirrt etc. über) (Name), weil

---

---

---

- 2. Wie sollte er/sie/es sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?**

Ich will, dass (Name)

---

---

---

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

(Name) sollte

---

---

---

**4. Brauchst du etwas von ihm/ihr? Was sollte er/sie/es dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?**

(Stell Dir vor, Du hättest Geburtstag und jeder Deiner Wünsche würde erfüllt. Hole Dir, was Du brauchst!) Ich brauche es, dass (Name)

---

---

---

**5. Was denkst du über ihn/sie/es? Mache eine Liste.**

(Du solltest hier weder rational noch freundlich sein.) (Name) ist

---

---

---

**6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder in dieser Situation nie wieder erleben?**

Ich will nie wieder erleben, dass

---

---

---

## BEISPIEL ZUM ARBEITSBLATT

**1. Wer oder was ärgert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich? Was hat dir daran nicht gefallen oder gefällt dir immer noch nicht?**

(Denke daran, streng, kindisch und kleinlich zu sein.) Ich mag (Name) nicht, (ich bin wütend oder traurig, verängstigt, verwirrt etc. über) (Name), weil

*Mein Mitarbeiter Franz ärgert mich, weil er einfach nicht mitdenkt. Immer wieder muss ich ihm sagen, wie er seinen Job zu machen hat. Er kriegt einfach nichts alleine auf die Reihe. Das macht mich sauer.*

**2. Wie sollte er/sie/es sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?**

Ich will, dass (Name)

*Ich möchte, dass Franz Leistung bringt und nicht immer darauf wartet, dass ich ihm alles sage und seine Probleme löse. Er muss sehen, dass er mitverantwortlich für die Umsätze ist.*

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

(Name) sollte

*Ich möchte, dass Franz sich fleißig auf seine Projekte und Aufgaben vorbereitet. Wenn er was nicht weiß, dann soll er mal in die Fachbücher reinschauen und sich informieren. Er soll mitdenken und Herausforderungen gedanklich vorweg nehmen und lösen.*

**4. Brauchst du etwas von ihm/ihr? Was sollte er/sie/es dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?**

(Stell Dir vor, Du hättest Geburtstag und jeder Deiner Wünsche würde erfüllt. Hole Dir, was Du brauchst!) Ich brauche es, dass (Name)

*Ich brauche es, dass Franz mir das Gefühl gibt, dass er was von seinem Job versteht und mir eine Hilfe statt einer Behinderung ist. Ich wünsche mir, dass er Projekte rechtzeitig plant, damit wir sie auch stressfrei umsetzen können.*

**5. Was denkst du über ihn/sie/es? Mache eine Liste.**

(Du solltest hier weder rational noch freundlich sein.) (Name) ist

*Franz ist entweder inkompetent oder faul. Er nimmt das alles einfach viel zu leicht. Er kann nicht planen und die Dinge nicht richtig umsetzen.*

**6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder in dieser Situation nie wieder erleben?**

Ich will nie wieder erleben, dass

*Ich will nie wieder erleben, dass wir etwas Monate im Voraus planen und Franz dann den richtigen Zeitpunkt verpennt, so dass wir das ganze Projekt in den Wind schreiben können.*