Dich durch mein Herz sehen

Mit dieser Übung laden wir dich ein, Empathie zu üben. Denke an eine andere Person und an etwas, das dich an dieser Person „nervt“.

Kurze Notiz - Was nervt mich?

Versuche nun, die „guten Gründe“ aufzuschreiben, die der oder die andere für das Verhalten gehabt haben könnte, das dich geärgert hat:

Platz für die „guten Gründe“:

Titelquelle: „Dich durch mein Herz sehen“ ist ein Buchtitel von Hanna Brodersen., Bildquelle: Bild von Prawny auf Pixabay