**![Ein Bild, das Baum, Pflanze, Blume enthält.

Automatisch generierte Beschreibung]()**

**Schreiben Sie sich nun selbst freundliche, verständliche und**

**tröstende Worte.**

Benutzen Sie dazu die DU-Form.

Machen Sie sich deutlich, dass Sie sich selbst wichtig sind

und finden Sie dafür einen freundlichen, beruhigenden Ton.

z.B.: „Ist schon in Ordnung. Ich verstehe, dass Du

frustriert/verletzt/enttäuscht warst oder einfach die Nerven

verloren hast. Ich weiß, wie wichtig es Dir ist, andere

Menschen freundlich zu behandeln und wie elend Du Dich im

Moment fühlst.“

Wenn sich das anfangs etwas komisch anfühlt, versuchen Sie es

trotzdem, sich darauf einzulassen und schauen Sie, was

passiert.