Ein Bild, das Text, Baum, Pflanze enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Wie verbinden Sie diese Ereignisse mit anderen Menschen?**

Schreiben Sie darüber, auf welche Weise Sie dieses Ereignis

mit anderen Menschen verbindet.

Wenn Sie sich an die unangenehmen Dinge und Gefühle erinnern,

denken Sie dabei insbesondere daran, dass andere Personen

ähnlich gehandelt oder gefühlt hätten.

-„Schwere Zeiten und schmerzhafte Gefühle gehören zum Leben

einfach dazu.“

-„Jeder kann mal überreagierend das ist nur menschlich.“

-„Ich habe einen Fehler gemacht, doch jedem passiert das ab

und zu.“

....

**Was hat Sie dazu gebracht, Sich so zu verhalten oder zu**

**fühlen?**

Denken Sie dabei auch an Gründe und Umstände der Ereignisse,

Gefühle oder der Selbstkritik.

-„Ich war besonders genervt, weil ich pünktlich aus dem Büro

musste, um meinen Arzttermin wahrnehmen zu können. Ich wusste,

dass um diese Zeit viel Verkehr herrscht. Wären die Umstände

anders gewesen, hätte ich wahrscheinlich auch anders reagiert.

In so einer Situation hätte sich jeder gestresst gefühlt.“