

# (Re-)Agiere mit RESPEKT!

Geh auf den Balkon, atme tief durch und ... ➔ nimm deine Gedanken wahr ➔ widerstehe lauten Vorwürfen etc.  
➔ zieh deinen imaginären Panzerglasmantel über und nimm eine königliche Haltung ein ➔ entscheide dich, ob du deinen Fokus auf dich selbst oder auf den anderen lenken willst



Empathie

*Erspüre, was im  
anderen innerlich  
vorzugehen scheint:*

**R**ealisiere was er zu denken scheint.  
*Sie scheinen zu denken, dass ... ???*

**E**rkenne was er zu brauchen scheint.  
*Kann es sein, dass Sie ... brauchen ???*

**S**püre was er zu wollen scheint.  
*Sie hätten jetzt vermutlich  
gerne ... ???*

Intention: Verständigung

Selbstepathie / Aufrichtigkeit

*Nimm dich selbst wahr  
und spreche Teile davon  
aufrichtig an:*

**P**rüfe was passiert ist.  
*Ich habe gesehen / gehört ...*

**E**rkenne was es mit dir macht.  
*Das löst ... in mir aus ...*

**K**läre was du brauchst.  
*... weil mir ... wichtig ist.*



**T**rau dich und sag was du  
möchtest. *Würden Sie bitte ... ?*

# (Re-)Agiere mit RESPEKT!


## Bedürfnisse

	Gehört werden	Respekt
Akzeptanz	Gesehen werden	Rücksichtnahme
Austausch	Gemeinschaft	Sicherheit
Authentizität	Glaubwürdigkeit	Sinn
Autonomie	Herausforderung	Struktur
Anerkennung	Inspiration	Unabhängigkeit
Balance	Integrität	Unterstützung
Beitrag leisten	Klarheit	Verbindung
Bewegung	Kompetenz	Verlässlichkeit
Einbindung	Kontinuität	Verständnis
Entlastung	Kooperation	Vertrauen
Entwicklung	Kreativität	Wachstum
Fairness	Offenheit	Wertschätzung
Flexibilität	Ordnung	Wirksamkeit
Freiheit	Orientierung	Zeit gut nutzen

## Gefühle

	Unbehaglich
Ärgerlich	Ungeduldig
Angespannt	Unruhig
Beunruhigt	Unzufrieden
Besorgt	Verärgert
Betroffen	Zögerlich
Entmutigt	
Enttäuscht	
Frustriert	
Gehemmt	
Irritiert	
Nachdenklich	
Ratlos	
Sauer	
Skeptisch	

## Gefühle

	Motiviert
Angeregt	Neugierig
Begeistert	Ruhig
Beruhigt	Sicher
Dankbar	Zufrieden
Entspannt	Zuversichtlich
Erleichtert	
Ermutigt	
Fasziniert	
Froh	
Gespannt	
Glücklich	
Hoffnungsvoll	
Inspiriert	
Interessiert	