

Reflexionsblatt: Schwierige Kommunikation

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beschreibe stichpunktartig die Situation. Wer war beteiligt, worum ging es?							
Wie kam die Schwierigkeit zustande?							
Was wolltest du wirklich von der Person oder Situation? Was hast du bekommen?							
Was wollte(n) die andere(n) Person(en) wirklich? Was haben diese bekommen?							
Wie hast du dich während und nach der Situation gefühlt?							
Hast du das Problem gelöst? Wie?							

Quelle: The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook, Center for Mindfulness, USA