

Urteilende  
**Gedanken, Vorwürfe, Vermutungen,**  
die dir in der Wut durch den Kopf gehen  
oder gegangen sind:

**Bedürfnisse,**  
die mit den unter der Wut  
liegenden Gefühlen zu tun haben  
und von ihr verdeckt werden:

**Gefühle,**  
die du bemerkst, wenn du dir klar machst,  
welche Bedürfnisse im Minus waren:

„Ich denke ...“

Rückseite: **Strategien,**  
unabhängig von deiner Lieblingsstrategie,  
um deine Bedürfnisse zu erfüllen: