

Jeder Mensch hat Bedürfnisse

Gefühle benennen

Frust und Ärger zwischen Mitmenschen entstehen oft durch eine ungünstige Art, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle mitzuteilen.

Der Gefühlsnavigator hilft dabei, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle richtig zu benennen und Formulierungen zu finden, die mich und andere nicht verletzen. Dies kann beim Aufbau und Gestalten von Beziehungen oder auch beim Ausfüllen des ABC-Schemas hilfreich sein.

