

Prägungen und Muster

Unsere Konfliktstrategien hängen sehr damit zusammen, was wir in unserem Leben erfahren haben, und womit wir Erfolg hatten.

Reflektiere:

- Wir wurden in deiner Familie Konflikte gelöst?
- Welche Rolle hattest du?
- Womit hattest du Erfolg?
- Womit nicht?
- Welche Muster erkennst du in deinem Leben?
- Kennst du kommunikative Teufelskreise? Mit wem besonders?
- Bist du schon mal in die Retter-Rolle gekommen? Mit wem?

Notizen: