



DIALOG

Günther Herold

Trennung und
Trauer

Empathisch
Hören

Umgang
mit Wut

1. Beobachtung

2. Gefühl

3. Bedürfnis

4. Bitte

Nein-Sagen

Wertschätzung

Selbst-
empathie

Umgang
mit
Schmerz

Selbst-
mitteilung