

# Vorbereitungs- kompass

## Thema

- Was habe ich konkret beobachtet, festgestellt? (Situation, Verhalten)
- Konsequenz, Effekt?

## Meine Motive

- Warum löst diese Situation diese Gefühle bei mir aus?
- Was ist mir wichtig bezüglich dieser Situation?

- Was will ich erreichen?
- Was soll anders sein, wie konkret?
- Forderungen, Wünsche?

## Ziel

- Was macht diese Situation mit mir?
- Was löst sie für Gefühle aus, welchen Eindruck hinterlässt sie bei mir?

## Persönliches Empfinden