**Bei Ärger/Enttäuschung Anderen gegenüber:**

1. **Was ist meine Erwartung?**

*Angemessen?*

*Wenn nicht angemessen, dann die eigene Erwartung verändern.*

*Wenn angemessen dann weiter mit 2.)*

1. **Zeigt sie/er dies Verhalten/Auffassung, weil sie/er es nicht anders kann/will?**

*Es kann auch beides gleichzeitig vorliegen.*

1. **Ich lasse die Verantwortung für dieses Verhalten/Auffassung voll und ganz bei ihr/ihm.** (*mit der entsprechenden Handbewegung)*
2. **Und ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.** *(mit der entsprechenden Handbewegung)*
3. **Und sorge möglichst gut für mich.**

*Was genau heißt das in dem entsprechenden Fall, wenn ich es mit kühlerem Kopf betrachten kann.*