

Warum genau
fühle ich mich **angegriffen**?
Könnte man das auch anders
sehen?

An wen **erinnert** mich die
angreifende Person? Und
welche unerledigten
Konflikte stecken in der
Erinnerung?

Warum fällt es mir hier so
schwer, **emotionale**
Distanz zu wahren? Was
könnte mir helfen?

Wie würde ich mir wünschen,
in **Zukunft** mit einem
solchen Angriff umzugehen?

Ist die **angreifende Person**
jemand, dem man **nie etwas**
Recht machen kann?

Könnte es sein, dass die
andere Person einfach einen
schlechten Tag hat? Oder
ich selbst vielleicht auch?

Wie kann es mir gelingen,
beim nächsten Mal erstmal
zuzuhören und tief
durchzuatmen?

Worum geht es bei dem
Angriff **wirklich**? Geht es
wirklich um mich persönlich?

Worauf könnte die andere
Person **neidisch** sein? Oder
wovor könnte sie **Angst**
haben?