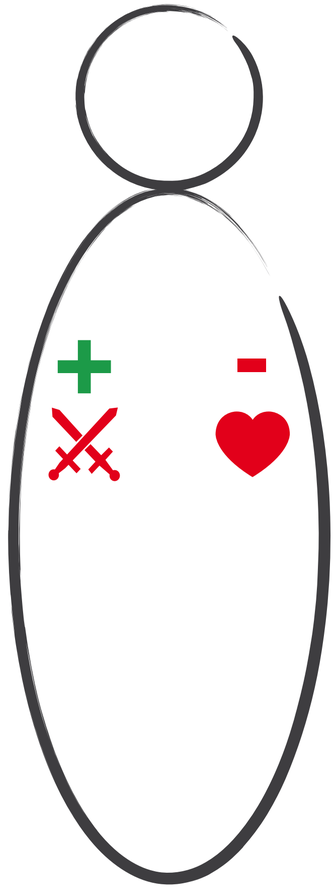
Verursachende Person nicht stark genug

Zu hart





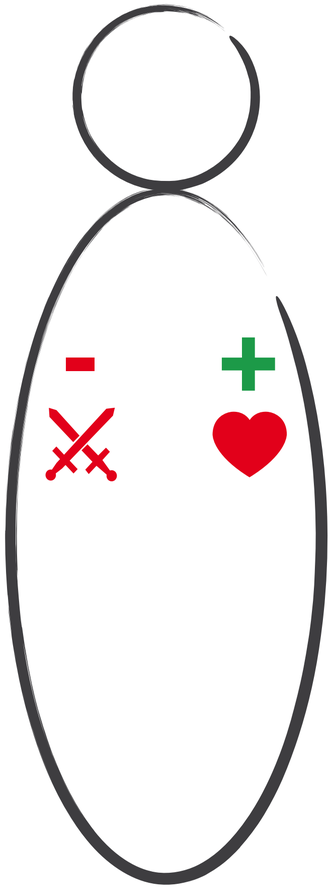
Was passiert nun mit der gleichen Übung mit einer zu harten Person?

Denken Sie an eine zu harte Person, von der Sie verletzt wurden. Nun beschreiben Sie innerlich der Person die Situation und Ihr Basisgefühl I von damals, als die Verletzung entstanden ist. Wie ist die Reaktion der Person vor Ihrem inneren Auge?

Üblicherweise kann eine zu harte Person das Leid bzw. die Verletzung nicht sehen oder anerkennen. Auch kann sie die Wut nicht zurücknehmen. Sie dreht sich z.B. weg oder sie prallt ab. Oder Sie bekommen Angst.

Verursachende Person nicht stark genug

Zu weich





Was passiert nun mit der gleichen Übung mit einer zu weichen Person?

Denken Sie an eine zu weiche Person, von der Sie verletzt wurden. Nun beschreiben Sie innerlich der Person die Situation und Ihr Basisgefühl I von damals, als die Verletzung entstanden ist. Wie ist die Reaktion der Person vor Ihrem inneren Auge?

Normalerweise kann eine zu weiche Person ebenfalls das Leid nicht wirklich sehen, sondern fällt selbst ins Leid. Es kann dazu führen, dass die verletzte Person sogar Mitleid mit der verursachenden Person bekommt. Die Verletzung wird dadurch nicht aufgelöst und auch die Wut bleibt.