



Seelische Wunde heilen Die Wunde kennen

Wir unterscheiden zwischen dem Auslöser, und dem Gefühl, zu dem die Wunde führt. Sprich mit beidem. Stelle Fragen, kommentiere, äußere deine Gefühle und das was die dabei einfällt. Schreibe aber über dich, nicht über die äußeren Umstände. Bleib als Ursache!

Sprich mit der Wunde und dem Gefühl...

Sprich mit dem Auslöser...