



Ich bin Sam und spreche von Herzen

Meine **OHREN**: Ich höre dir einfühlsam zu.

Meine **AUGEN** und mein **MAUL**: Ich will verstehen, was du fühlst und was du brauchst. Ich beschreibe, was ich beobachte, und bewerte das Gesehene nicht.

Mein langer **HALS**: Ich behalte den Überblick, auch wenn es chaotisch wird.

Mein großes **HERZ**: Ist für alle offen und verbindet mich mit den Menschen, Tieren und der Natur.

Meine langen **BEINE**: Die sind mein Fundament. Darauf steht mein ganzes Gewicht. Ich weiß, dass ich für alles selber verantwortlich bin. Für alles, was ich tue und auch alles, was ich nicht tue. Andere Menschen, Dinge können bei mir etwas auslösen. Zum Beispiel Kummer, Angst, Sorge, Mitleid, Wut, Aggression. Also ein Gefühl, das bei mir entsteht, wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt wird. Die Schuld dafür liegt aber nicht beim anderen.

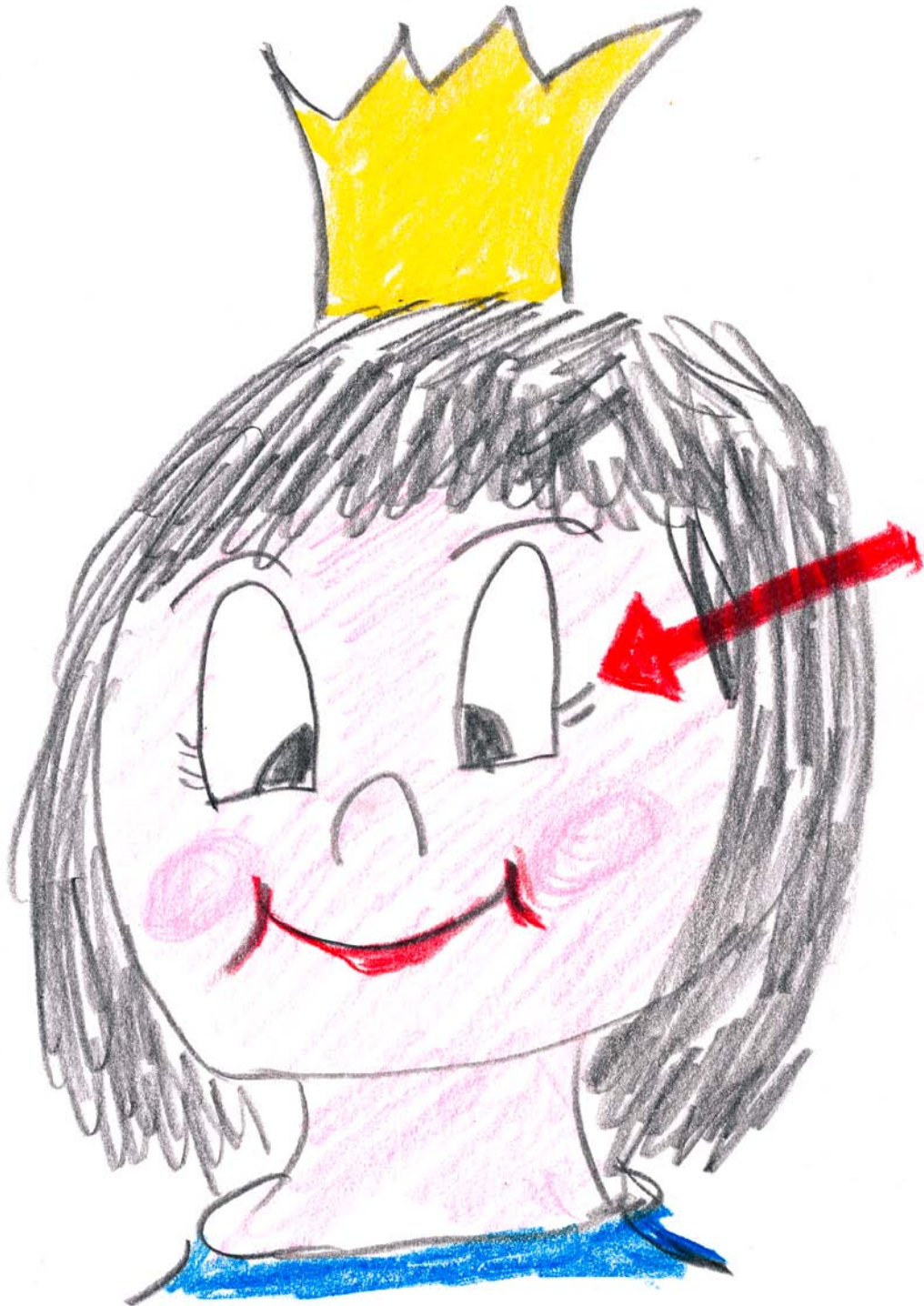




Mit der ABCD-Formel tanzen lernen...



Wenn ich **A** sehe,
dann fühle ich **B**,
weil ich **C** brauche,
deshalb möchte ich
jetzt gern
D.



Beobachten



Beobachten



Zuhören



Zuhören



Erkunden und
neugierig sein



Erkunden und
neugierig sein



Offenheit



Offenheit



von Herzen
sprechen



von Herzen
sprechen



Verlangsam



Verlangsam



Balance



Balance