

## **„Wie würdest du einen Freund behandeln?“**

### **Anleitung zur Übung:**

1. Nimm bitte ein Blatt Papier und beantworte die folgenden Fragen:
2. Denke zunächst an Zeiten, in denen ein enger Freund sich wirklich schlecht gefühlt hat oder große Probleme hatte. Wie würdest du in dieser Situation auf deinen Freund reagieren (besonders, wenn du in Bestform bist)?  
Schreibe bitte auf, was du normalerweise tust, was du sagst, und achte auf den Ton, den du normalerweise gegenüber deinen Freunden verwendest.
3. Denke nun an Zeiten, in denen du dich schlecht gefühlt hast oder Probleme hattest. Wie reagierst du normalerweise in solchen Situationen auf dich selbst? Schreibe bitte auf, was du normalerweise tust, was du sagst, und achte auf den Ton, den du gegenüber dich selbst verwendest.
4. Hast du den Unterschied bemerkt? Wenn ja, frage dich warum. Welche Faktoren oder Ängste spielen eine Rolle, die dazu führen, dass du dich selbst und andere so unterschiedlich behandelst?
5. Bitte notiere, wie sich die Dinge deiner Meinung nach ändern könnten, wenn du auf dich selbst genauso reagieren würdest, wie du normalerweise auf einen engen Freund reagierst, wenn er oder sie leidet.
6. Warum versuchst du nicht, dich selbst wie einen guten Freund zu behandeln und zu sehen, was passiert?

(Übung ist freundlicherweise von Dr. K. Neff, zur Verfügung gestellt.)



+41 (0)78 404 2152

[sandra.benussi@praxis-benussi.ch](mailto:sandra.benussi@praxis-benussi.ch)

## **„Wie würdest du einen Freund behandeln?“ Kostenfreie Übung**