

Das GFK 4 ^{oo}Ohren Modell

4 Möglichkeiten eine schwierige Botschaft zu hören
- und entsprechend zu reagieren -

	<p>Schuld-Ohren außen Mit dir stimmt etwas nicht! Ärger</p>
	<p>Schuld-Ohren innen Mit mir stimmt etwas nicht! Schuld, Scham, Depression</p>
	<p>Empathie-Ohren innen Was fühle und brauche ich selbst?</p>
	<p>Empathie-Ohren außen Was fühlt und braucht der andere?</p>