

## **Einen empathischen Brief schreiben**

**Ziel:** *Wiederholen und Üben der vier Schritte, intensiver Selbstempathieprozess und Üben eines authentischen Selbstausdrucks*

Denke an jemanden, über den du sehr verärgert bist. Notiere zunächst mithilfe der vier GFK-Schritte (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten), was in dir vorgeht. In diesem ersten Entwurf können (und sollen) auch Urteile und Schuldzuweisungen enthalten sein, da sie wesentliche Hinweisgeber sind für das, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Lass alles völlig unzensiert heraus, was hochkommt. Verbinde dich anschließend empathisch mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Lass dir Zeit um hinzuspüren, was dir wirklich wichtig ist.

Setze dich dann aus diesem Gefühl heraus hin und schreibe einen empathischen Brief. Wenn du möchtest, kannst du ihn auch tatsächlich abschicken, oder ihn in deiner „Schatzkiste“ aufbewahren, in der du Erinnerungen an wesentliche Erkenntnisse auf deinem Weg zu dir selbst sammelst.

Wenn du bemerkst, dass sich während des Schreibens Verhärtungen auflösen und du innerlich weicher wirst, dann kannst du den Brief auch verbrennen und dadurch eventuell aufgestauten Zorn und Groll in einem „Feuerritual“ loslassen.