



Wen findest du schwierig und warum?

Mache dir bewusst, was dich an anderen stört, sodass du sie schwierig findest.

Dann überprüfe deine Maßstäbe. Sind sie angemessen?

| Wen findest du schwierig? | Was tut diese Person? | Warum stört dich das? |
|---------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Wer findet dich schwierig und warum?

Werde dir bewusst, womit du selbst bei anderen als schwierig giltst und entscheide dann, ob du etwas an deinem Verhalten ändern möchtest.

| Wer findet dich schwierig? | Was hat man an dir auszusetzen? | Warum stört die anderen das? |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |