

beleidigt sein ...

- ... wenn es nicht nach meinem Kopf geht.
- ... wenn meine Erwartungshaltung nicht erfüllt wird.
- ... wenn meine Gefühle/Bedürfnisse nicht gesehen werden.
- ... wenn ich die Reaktion des Gegenübers falsch interpretiere.

beleidigt sein ...

- ... ist gemischte Wut und Trauer.
- ... ist etwas, das ich verleugne.
- ... ist Trotz des Kindes.
- ... ist Unmut, der nicht zum Ausdruck kommen darf.

beleidigt sein ...

- ... lass ich mir nicht ansehen.
- ... lass ich den anderen trotzdem spüren.
- ... lass ich oft gar nicht zu.

beleidigt sein ...

- ... na und???
- Dann mach ich es eben alleine. Wie immer.

Oder ich spreche aus, was ich brauche und gebe mir selbst die Chance, das zu bekommen, was ich brauche, ...

- ... und löse die Erwartungshaltung auf
- ... und bin nicht abhängig und frei
- ... und kann bei mir bleiben und mich um mich kümmern
- ... und halte meine Energie bei mir
- ... und befreie den anderen von der Last meines Wollens
- ... und hinterfrage meine Motivation und mein Handeln
- ... bin ganz und gar aufrichtig ich,
- ... weil es andere Lösungen gibt, die ich gar nicht gesehen habe.