

Stanislawski-Methode

Situation mit unangenehmem Gefühl	Gefühl, das ich zeigen möchte oder soll	Situation/Objekt bei dem dieses Gefühl auftritt	Ergebnis
Chef lässt Frust an seinen Mitarbeitern aus	Freundlichkeit und Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> • Beim Streicheln des Haustiers • Beim Betrachten des Sonnenuntergangs 	Ich lasse seinen Ärger an mir abprallen und bleibe dabei höflich
Patient hat Sorgen um sein Leben und braucht Zuspruch	Mitgefühl, Verständnis und Hoffnung	<ul style="list-style-type: none"> • Weinen des Partners/der Kinder • Liebeskummer von Freunden 	Ich zeige dem Patienten, dass ich ihn verstehe und spreche ihm gut zu