**Stanislawski-Methode**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Situation mit unangenehmem Gefühl** | **Gefühl, das ich zeigen möchte oder soll** | **Situation/Objekt bei denen dieses Gefühl auftritt** | **Ergebnis** |
| Chef lässt Frust an seinen Mitarbeitern aus | Freundlichkeit und Gelassenheit | * 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 | * Weinen des Partners/der Kinder * Liebeskummer von Freunden | Ich zeige dem Patienten, dass ich ihn verstehe und spreche ihm gut zu |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |