

1. Gefühl zu der Person	Spüre das Gefühl, das Du zu der Person momentan hast!
2. Visuelle Repräsentation der Person	Aus diesem Gefühl heraus, frage Dich, wie genau repräsentierst Du die Person innerlich! (Entfernung / Richtung / Größe / Blickrichtung / ...)
3. Appell gegenüber der Person	Wie könnte Dein Appell der Person gegenüber lauten?
4. Selbstbild visualisieren	Visualisiere Dein Selbstbild, dreidimensional, nah, aufrecht, farbig, hell, mit Blick zu Dir auf Augenhöhe!
5. Appell vom Selbstbild	Stelle Dir vor, Dein Selbstbild würde zu Dir den Appell (von zuvor) sagen. Wie fühlt es sich an, wenn Du Deinem Selbstbild gegenüber diesen Appell erfüllen würdest?
6. Visuelle Repräsentation der Person	Aus diesem Gefühl heraus, an welcher Stelle erscheint jetzt die Person? (Entfernung / Richtung / Größe / Blickrichtung / ...)
7. Test und nächste Schritte	Spricht etwas dagegen, dass Du in Zukunft so über Dich und die andere Person denkst? Welches neue Verhalten von Deiner Seite aus wird möglich? Was könntest Du in den nächsten drei Tagen konkret tun?

