

### Situation:

Sarah kommt erschöpft nach Hause. Überall liegt Spielzeug, die Küche ist voll mit Geschirr vom Frühstück und sie hat gerade einen anstrengenden Tag hinter sich. Sie sagt zu ihrem Partner:

"Ich kann einfach nicht mehr. Ich habe das Gefühl, ich bin die Einzige, die hier überhaupt irgendwas sieht oder macht. Ich bin am Ende meiner Kräfte."

| trösten / relativieren / bagatellisieren |
|------------------------------------------|
|                                          |
|                                          |
|                                          |
|                                          |
|                                          |

| eigene Geschichte erzählen |
|----------------------------|
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |

| sympathisieren / andere beschuldigen |
|--------------------------------------|
|                                      |
|                                      |
|                                      |
|                                      |
|                                      |

| vergleichen |
|-------------|
|             |
|             |
|             |
|             |
|             |

| belehren / Ratschläge geben |
|-----------------------------|
|                             |
|                             |
|                             |
|                             |
|                             |

| Empathie (GFK) |
|----------------|
|                |
|                |
|                |
|                |
|                |