

Wer fokussiert sich Ihrer Meinung nach bei den folgenden Gedanken/Äußerungen nach innen oder außen?

Gedanken/Äußerungen	Wolf nach		Giraffe nach	
	außen	innen	innen	außen
Bist du gerade verärgert, weil du Wertschätzung brauchst?				
Brauchst du gerade Raum für dich, um nachzudenken?				
Du bist einfach total egoistisch				
Du hast keine Ahnung, wie man ein Team führt.				
Du hörst mir nie richtig zu.				
Es freut mich, dass wir eine Lösung gefunden haben.				
Ich bin ein schlechter Freund, weil ich das vergessen habe.				
Ich bin einfach zu dumm für dieses Programm.				
Ich bin frustriert, weil ich gerne verstanden werden möchte.				
Ich bin gerade ratlos und brauche Unterstützung.				
Ich bin traurig, da mir Verlässlichkeit wichtig ist.				
Ich fühle mich unwohl und wünsche mir mehr Sicherheit.				
Ich hätte wissen müssen, dass das schiefgeht.				
Ich merke, dass ich müde bin und Ruhe benötige.				
Ich muss mich einfach mehr zusammenreißen.				
Ich schätze es sehr, dass du pünktlich gekommen bist.				
Sie ist so eine hinterhältige Kollegin.				
Typisch ich – ich vermassle immer alles.				
Wenn du mir nicht sofort hilfst, gibt es Ärger.				
Würdest du mir erklären, wie du das meinst?				