

Freundschaft-oder-Liebe-Kompass

Gefühl, Wunsch, Realität und Grenze sortieren.

GEFÜHL

Was empfinde ich genau?

WUNSCH

Welche Beziehungsform will ich?

REALITÄT

Was wurde tatsächlich gesagt?

GRENZE

Was kann ich nicht dauerhaft tragen?

Mein Gesprächssatz

Plan für drei Antworten

Wenn die Antwort JA ist

Wenn die Antwort NEIN ist

Wenn sie UNKLAR bleibt

Nächster konkreter Schritt, Datum oder Kontaktpause: