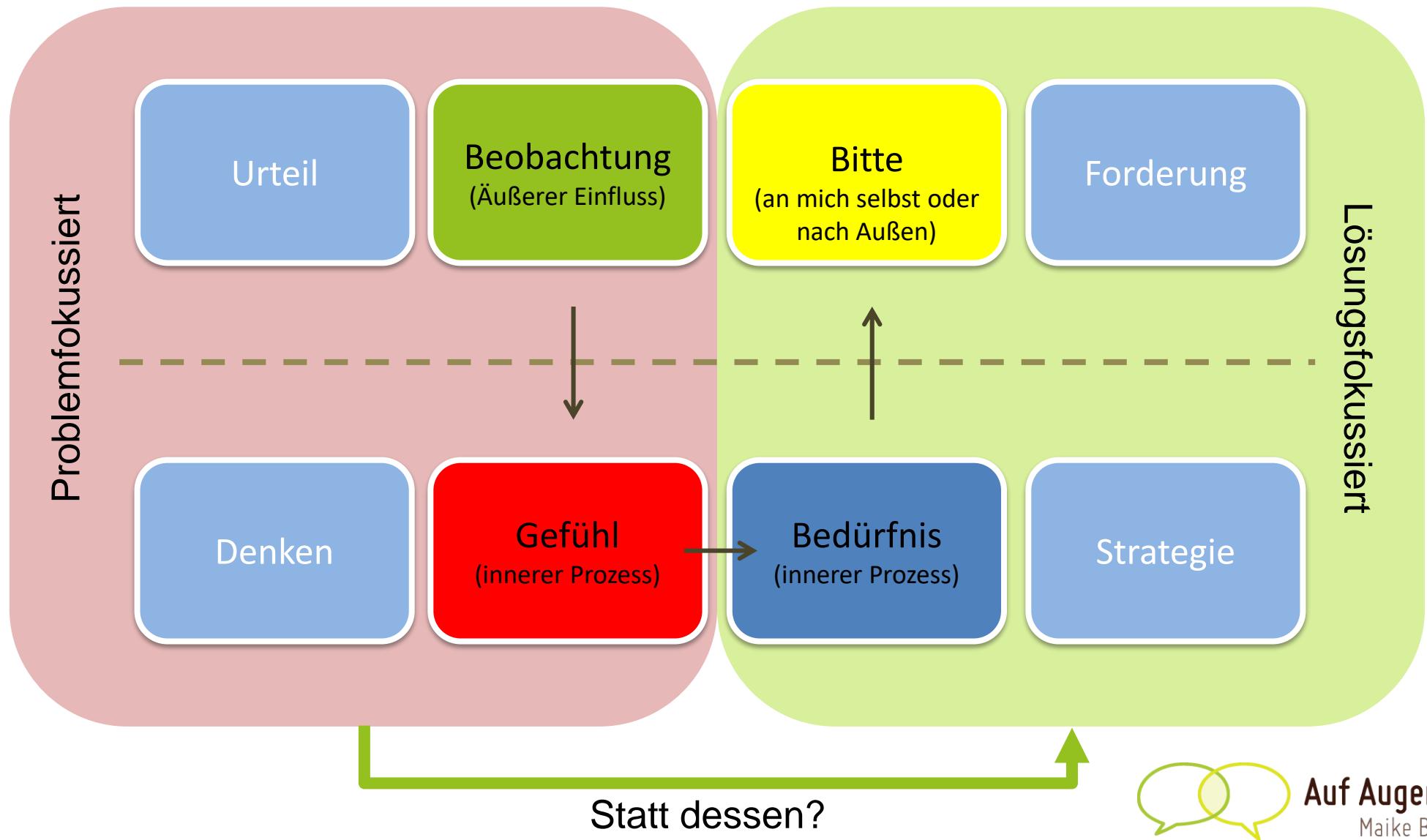


Aufbau GFK - Tanzparkett



BEOBACHTUNG



Wenn ich sehe.../ ich höre...

wenn ich wahrnehme.../ ich daran denke...

Vermeide Beobachtungen mit versteckten Urteilen, Bewertungen und Interpretationen zu vermischen



GEFÜHL

fühle ich (mich) ...

bin ich ... + (Gefühlswort)...

Vermeide Worte, die wie Gefühle klingen aber eher beschreiben,
was du denkst / was eine andere tut



BEDÜRFNIS

weil ich brauche.../ mir wichtig ist...

weil ich gerne hätte...

weil mir daran liegt....

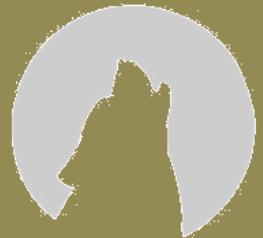
Bedürfnisse sind allgemein, enthalten keinen Bezug
auf eine konkrete Person/ spezifisches Verhalten



BITTE

und hätte ich gerne, dass du....
wäre es für dich in Ordnung, wenn ...
wärest du bereit...

eine Bitte lässt dem anderen die Freiheit der Entscheidung



URTEIL



PSEUDO-GEFÜHL /DENKEN



STRATEGIE



FORDERUNG