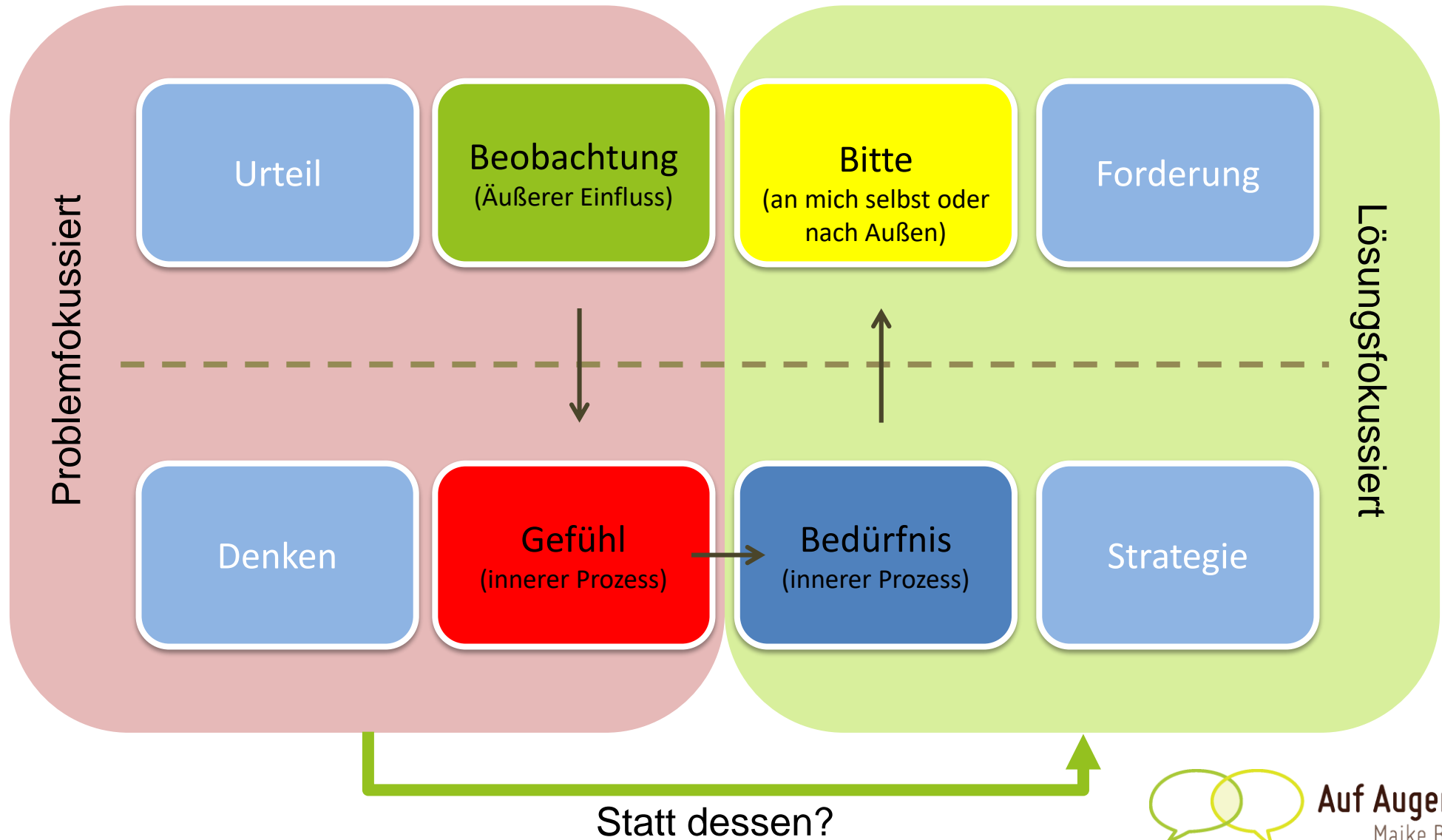


# Aufbau GFK - Tanzparkett



# 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