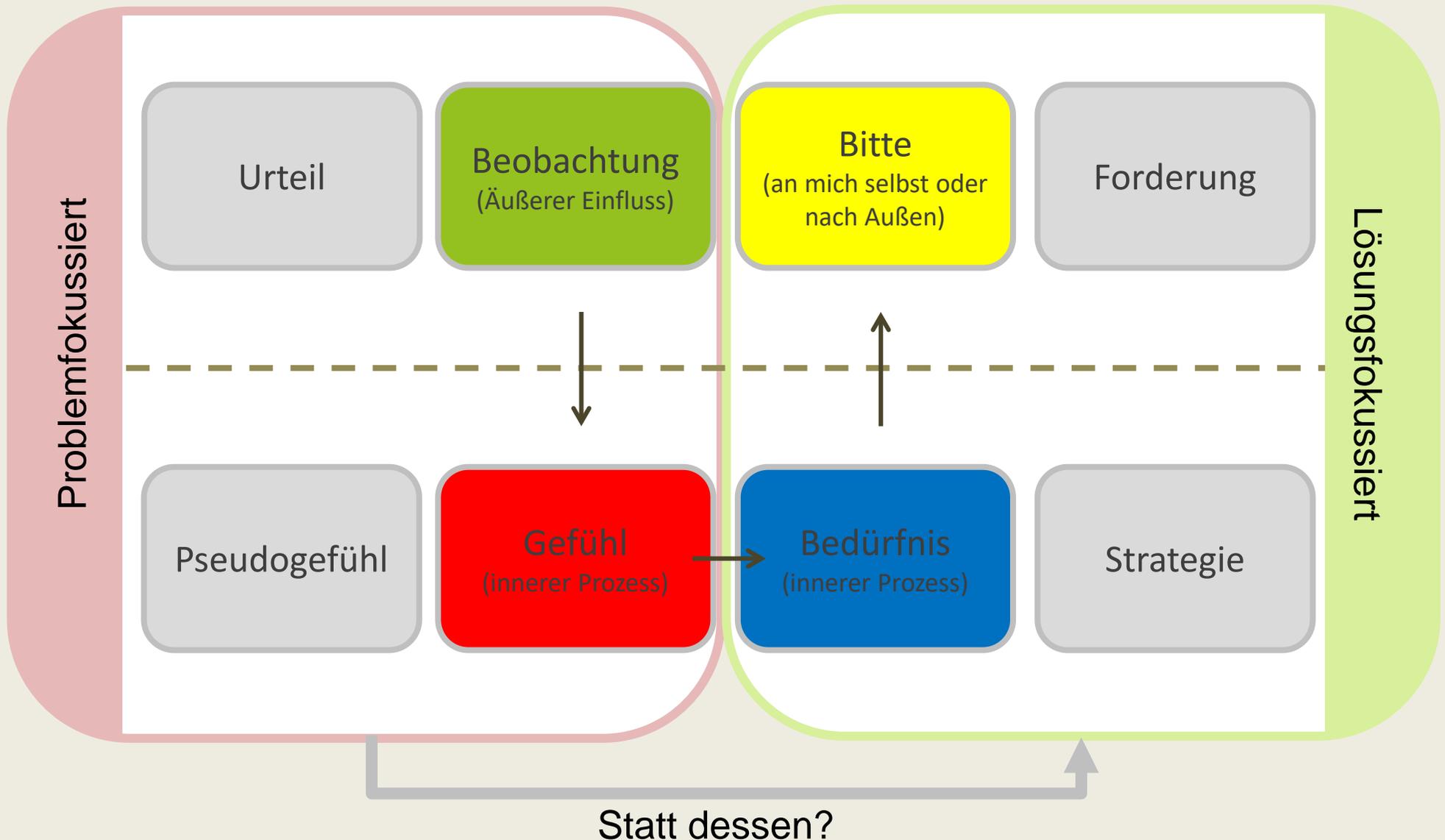


Aufbau GFK - Tanzparkett





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

du bist / hast ...

das ist ...

Wenn ich sehe / höre, dass Du ...



PSEUDO-GEFÜHL / DENKEN

ich habe das Gefühl, dass → Gedanke

ich fühle mich wie ... → Metapher / Vergleich

Ich fühle mich + Verb, das beschreibt,
was der andere tut / ist →
Analyse, Interpretation, Diagnose



STRATEGIE

Strategien beschreiben die Art und Weise,
wie wir uns unser Bedürfnis konkret erfüllen.

„Alle Konflikte, Streitigkeiten, Kriege dieser Welt
laufen auf der Strategieebene ab.

Nachhaltig gelöst werden können sie nur auf der
Bedürfnisebene“

Marshall Rosenberg



FORDERUNG

Ist die Antwort "NEIN" auf die Bitte genauso
OK wie ein "JA"?

Lässt das Geäußerte ein Nein nicht zu, handelt
es sich eher um eine Forderung. Bei einer Bitte
kann das "NEIN" der Anfang eines Dialoges
sein - bei einer Forderung eher das Ende.