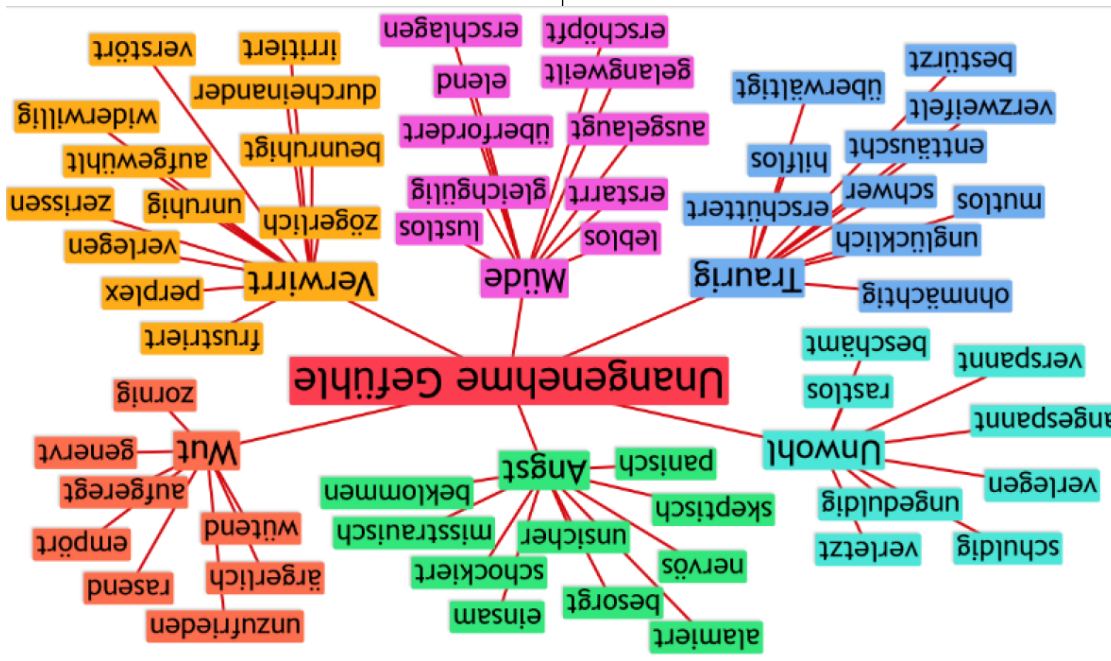


Inhalt

- 1...Modell der Verbindung
- 2...Übersetzen
- 3...Bitten
- 4...Angenehme Gefühle
- 6...Unangenehme Gefühle
- Auffaten -> Bedürfnisse

Notizen:

©Daniel Schachl
unsverstehen.at



Beobachtungen, Gefühle & Bedürfnisse helfen uns einander zu verstehen.

Gedanken, Bewertungen & Strategien können zu Missverständnissen führen, doch wir brauchen sie um zu leben! Nur wenn du Verbindung willst, versuch sie zu **übersetzen**. Frage dich selbst:

Was nimmst du wahr, dass du ... denkst?

Was spürst du, wenn du ... so bewertest?

Was du spürst, wird von einem B. verursacht: Was brauchst du?
Welche B. erfüllst du mit dieser Strategie?
Welche eignen sich noch für diese B.?

Wir brauchen Strategien um B. zu erfüllen. Es gibt eine Fülle an möglichen Strategien.

Aus freien Stücken helfen dir alle Menschen gerne. Trau dich zu **Bitten!!**

Sag was du willst als **konkrete Ideen**: Was, Wann, Wo, Wie und mit wem?
Formuliere es **positiv**, wenn du sagst was du nicht willst, weiß keiner was du willst.

Es ist OK wenn du ein Nein bekommst. Sei kreativ, DU bist für deine B. verantwortlich.

Im Konflikt: Rede von dir! Sag was du... **wirklich siehst**, statt was du denkst. in dir **spürst**, statt zu bewerten. **brauchst: Bedürfnisse**, statt Vorwürfe.



