

1. Beobachtung

Beschreibe die Situation sachlich. Möglichst objektiv - ohne Gedanken, Interpretationen oder Bewertungen. Was wurde gesagt oder getan?

2. Gedanke:

Schreibe ungefiltert alle Gedanken dazu auf. Auch Urteile und Vorwürfe sind hier herzlich willkommen :D

3. Deine Gefühle & Bedürfnisse

Welche Gefühle fühlst du? Wenn du Adjektive verwendest, kommst du deinen Gefühlen näher. Die Formulierung „Ich bin...“ hilft Pseudogefühle zu vermeiden. Was brauchst du? Zum tiefer Reinspüren: Wo im Körper spürst du welches Gefühl?

4. Welche Gefühle & Bedürfnisse könnte dein Gegenüber haben?

Um dich mehr in die Situation hineinzusetzen, kannst du dein empathisches Raten auch als Frage direkt an dein Gegenüber formulieren, zB: „Bist du ... weil du ... brauchst?“ Du kannst auch üben die Gefühle & Bedürfnisse so alltagstauglich zu formulieren, dass es bei deinem Gegenüber möglichst greifbar ankommt.

5. Welche Gefühle kommen in dir hoch, wenn du dich in dein Gegenüber empathisch hineinversetzt?

6. Eine oder mehrere Bitten an dich selbst

Was sind die nächsten Schritte um der Erfüllung deiner Bedürfnisse näher zu kommen? Möglichst konkret, messbar, machbar und positiv formuliert :)