



1. Beobachtung/Wahrnehmung

Beschreibe den Konflikt wie ein Tonbandgerät/eine Videokamera.

Was habe ich gehört, was wurde gesagt? Was habe ich gesehen?



2. Gefühle

Welche Gefühle habe ich dabei?

Wenn ich an die Situation denke, fühle ich mich ... (z.B. frustriert, traurig, ängstlich oder ...)



Urteile sind auch da: _____



3. Bedürfnis Was möchte ich erleben?

(Welches Grundbedürfnis ist nicht erfüllt?)

- Gemeinschaft, Freunde, Zugehörigkeit, Teil haben
- Verbindung, Zuwendung
- Gehört werden – verstanden werden
- Den/die andere/-n verstehen / mich selbst verstehen
- Spiel + Spass, Leichtigkeit – Ruhe + Entspannung
- Meine Fähigkeiten zeigen, Kompetenzen/Können, gesehen werden
- Lernen, forschen, entdecken, Wachstum
- Selbst wählen und entscheiden – Autonomie – Freiheit
- Fairness, Ehrlichkeit, Gleichbehandlung
- Vertrauen – Geborgenheit (Sicherheit)
- Ich brauche Hilfe/ Ich möchte Hilfe geben, Beitrag leisten, teilen
- Sinn, Effizienz
- Wertschätzung, Anerkennung
- Rücksicht, Achtsamkeit (Respekt)
- _____



4. Bitte

Welche Möglichkeiten tauchen auf, um dein Bedürfnis zu erfüllen?
(Formuliere „positiv“, möglichst nicht, was NICHT getan werden soll.)

a) Nimm dir Zeit das „dringendste“ Bedürfnis herauszufinden und verweile eine Zeit lang damit.

b) Tauchen Möglichkeiten auf, um dieses Bedürfnis zu erfüllen...?
Notiere sie hier und wähle aus, was du gerne ausprobieren oder worum du die andere Person bitten möchtest.
