

# Anleitung für das „4-Felder Blatt“

<p><b>1. AUSLÖSER</b></p> <p>Schreibe in 2-3 Sätzen im Feld Beobachtung/Wahrnehmung auf, was jemand gesagt hat oder was passiert ist.</p>	<p><b>2. GEFÜHLE</b></p> <p>Schreib auf, welche Gefühle aufkommen, wenn du an die Situation denkst.</p> <p><b>Andere mögliche Reaktion</b> (Wolfsshow) Schreib hier alle Gedanken (z.B. Urteile, Analysen, Meinungen...etc.) auf, die dir durch den Kopf gehen.</p>
<p><b>3. BEDÜRFNISSE</b></p> <p>Verbinde dich mit den Bedürfnissen, die jeweils hinter den Gefühlen und/oder Gedanken stecken.</p> <p><u>Tipps:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eine Hilfe ist, das Urteil ins Gegenteil zu übersetzen und ein „Ich brauche...“ davor zu stellen. Z.B. „Du bist rücksichtslos!“ – „Ich brauche Rücksichtnahme!“ „Er ist ein Rassist!“ – „Ich brauche Toleranz!“</li><li>• Bleibe im Verbinden von Gefühlen und Bedürfnissen solange, bis du etwas Erleichterung verspürst.</li><li>• Manchmal stimuliert das Trauern auch neue Gedanken/ Wolfsshow. Versuche dann mit den dahinter liegenden Gefühlen und Bedürfnissen Kontakt aufzunehmen.</li><li>• Der gesamte Prozess verläuft nicht unbedingt linear, wahrscheinlich wirst du manchmal hin und her springen.</li></ul>	<p><b>4. BITTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nimm dir das „dringendste“ Bedürfnis heraus und verweile eine Zeit lang damit.</li><li>• Was gibt es für Möglichkeiten, dieses Bedürfnis zu erfüllen. Schreibe eine Liste dazu auf und wähle aus, was du gerne probieren möchtest oder worum du die andere Person bitten möchtest.</li></ul> <p><b>Mögliche Sprechformel der 4 Schritte für eine Bitte:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wenn ich höre / sehe ...</li><li>2. Dann fühle ich mich ...</li><li>3. Weil ich brauche ...</li><li>4. Bitte .... (eine der drei Möglichkeiten )</li></ol> <p>a) Bitte, sage mir jetzt, ob du bereit bist das Folgende zu tun/ zu sagen etc.: _____ Geht das/Ok so für dich? (Formuliere „positiv“, möglichst nicht, was er/sie NICHT tun soll.)</p> <p>b) Sage mir bitte, wie es dir geht, wenn du das (= Schritte 1-3) hörst.</p> <p>c) Bitte sag mir, was du mich hast sagen hören. (Ich möchte Klarheit darüber, ob ich es so sagen konnte, wie ich es meine.)</p>