



# GFK – TANZPARKETT






Neu gestaltet nach "nvc-dancefloor" ©Bridget Belgrave, Gina Lawrie



<p><i>und du möchtest ...</i></p>  <p>Deine <b>BITTE</b> aufnehmen</p>
<p><i>weil du ...</i></p>  <p>Dein <b>BEDÜRFNIS</b> aufnehmen</p>
<p><i>bist du ...</i></p>  <p>Dein <b>GEFÜHL</b> aufnehmen</p>
<p><i>Wenn du siehst / hörst ...</i></p>  <p>Deine <b>BEOBACHTUNG</b> aufnehmen</p>

<p><i>Bitte sag mir/tue ...</i></p>  <p>Meine <b>BITTE</b> ausdrücken</p>
<p><i>weil ich ...</i></p>  <p>Mein <b>BEDÜRFNIS</b> ausdrücken</p>
<p><i>bin ich ...</i></p>  <p>Mein <b>GEFÜHL</b> ausdrücken</p>
<p><i>Wenn ich sehe / höre ...</i></p>  <p>Meine <b>BEOBACHTUNG</b> ausdrücken</p>



 <p>mich mit meiner <b>BITTE</b> an mich selbst /an andere Person <b>verbinden</b></p>
 <p>mich mit meinem <b>BEDÜRFNIS</b> <b>verbinden</b></p>
 <p>mich mit meinem <b>GEFÜHL</b> <b>verbinden</b></p>
 <p>mich mit meiner <b>BEOBACHTUNG</b> <b>verbinden</b></p>
 <p>meinen <b>BEWERTUNGEN</b> und <b>BESCHULDIGUNGEN</b> zuhören</p>



SELBST-EMPATHIE