

## Selbsteinfühlung

### **1a. Situation**

ohne Bewertung,  
Interpretation, Vorwurf o. ä.

**Wenn ich sehe / höre, ...**

**1b. Ich bewerte/ denke darüber so... (und komme mir auf die Spur...)**

### **2. Gefühl**

**dann fühle ich mich ...**

### **3. Bedürfnis**

**weil ich das Bedürfnis nach . . . habe**

### **4. Bitte / Wunsch**

ohne Forderung, freiwillige Antwort

**und ich bitte dich/(mich) ... zu tun, oder mir zu sagen, ob du dazu bereit bist?**

## Einfühlung in den anderen

### **1a. Situation**

ohne Unterstellungen

**Wenn du siehst / hörst ...**

**1b. Bewertung/ Gedanken.... bewertest oder denkst du darüber so...?**

### **2. Gefühl**

**fühlst du dich dann ...?**

### **3. Bedürfnis**

**weil Du . . . brauchst?**

### **4. Bitte / Wunsch**

**und bittest du mich deshalb . . . ?**