

Selbsteinfühlung/ sich selber wahrnehmen

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 (Strategie) ohne Forderung, freiwillige Antwort
und ich bitte dich/(mich) ... zu tun, oder mir zu sagen, ob du dazu bereit bist?

Einfühlung in den Anderen/ Empathie schenken Verstehen wollen

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 (Strategie)
und bittest du mich deshalb . . . ?