

Bitte lehnen Sie sich innerlich zurück und rufen Sie sich eine konkrete Situation in Erinnerung, die Sie als besonders deutliches Beispiel für den Konflikt erlebt haben.

1. Meine Beobachtung: eine wertfreie Beschreibung der auslösenden Situation (schwierigster Moment)

"Was ist passiert?" (Was habe ich oder der Andere konkret getan oder gesagt?)

2. Meine Gedanken, Bewertungen, Interpretationen, ...

"Welche „Geschichte“ erzähle ich mir innerlich über die Situation?"

3. Meine ganz eigenen Gefühle und innere(n) Stimmung(en) jenseits dieser Gedanken von Punkt 2

Z.B: angestrengt, aufgebracht, bedrückt, deprimiert, enttäuscht, frustriert, wütend, erschöpft, lustlos, ratlos, hilflos, traurig, trotzig, unglücklich ...

"Wie geht es mir mit dem, was ich oder der Andere getan oder gesagt habe?"

4. Mein(e) Bedürfnis(se) und meine Werte, die in der Situation berührt sind

Z.B. Raum haben, gesehen und anerkannt werden, etwas bewirken und gestalten können, gehört werden, dazu gehören, akzeptiert und respektiert werden, Sicherheit, Kontakt, Klarheit, Vertrauen, Autonomie, Schutz, Verständnis, Sinn, Erfolg ...

"Was ist mir wichtig? Was fehlt mir? Was für ein Bedürfnis taucht in mir auf?"

4. Meine konkrete und erfüllbare Bitte (positive Formulierung): Was hätte ich gerne, dass ich und oder jemand anderes tut, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen?

"Bin ich bereit ... zu tun?" und/oder „Wärst du bereit ...zu tun?"