

Bestandsaufnahme **Dankbarkeit**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit dem Verhalten eines anderen Menschen **sehr einverstanden** waren.

Teilen Sie dem anderen mit, wie es Ihnen geht, wenn er sich so verhält.

1.

.....

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

.....

4.

.....

.....

.....

.....

5.

.....

.....

.....

Dankbarkeit / Wertschätzung – die vier Schritte

Beobachtung: Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

Gefühl: Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

Bedürfnis: Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

Danke!

Beobachtung

1. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

.....

.....

Danke!

Beobachtung

2. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

.....

.....

Danke!

Beobachtung

3. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

.....

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

Danke!

Beobachtung

4. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

.....

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

Danke!

Beobachtung

5. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

.....

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

Danke!

Bestandsaufnahme **Aufrichtigkeit**

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie mit dem Verhalten eines anderen Menschen **nicht einverstanden** waren.

Teilen Sie dem anderen mit, wie es Ihnen geht, wenn er sich so verhält und was Sie von ihm möchten.

1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....
.....
4.
.....
.....
.....
.....
.....
5.
.....
.....
.....
.....

Aufrichtigkeit – die vier Schritte

Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt.

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

Welche Bitte haben Sie an die andere Person in diesem Moment?

Beobachtung 1. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

.....

.....

Bitte

Was könnte der nächste Schritt sein?

.....

Einverstanden? / Bist du bereit, das zu tun?

Beobachtung 2. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?

.....

.....

.....

Gefühl

Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?

.....

Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?

.....

.....

Bitte

Was könnte der nächste Schritt sein?

.....

Einverstanden? / Bist du bereit, das zu tun?

Beobachtung**3. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?**
.....
.....**Gefühl**Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?
.....**Bedürfnis**Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?
.....**Bitte**Was könnte der nächste Schritt sein?
.....

Einverstanden? / Bist du bereit, das zu tun?

Beobachtung**4. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?**
.....
.....**Gefühl**Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?
.....**Bedürfnis**Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?
.....**Bitte**Was könnte der nächste Schritt sein?
.....

Einverstanden? / Bist du bereit, das zu tun?

Beobachtung**5. Was hat die Person „faktisch“ getan/gesagt?**
.....
.....**Gefühl**Was für ein Gefühl hat das in Ihnen ausgelöst?
.....**Bedürfnis**Welches Bedürfnis ist die Ursache für das Gefühl?
.....**Bitte**Was könnte der nächste Schritt sein?
.....

Einverstanden? / Bist du bereit, das zu tun?