

Selbstklärung

<p>„Kopfkino“</p>	<p><i>Meine unzensurierten Gedanken anlässlich der Situation:</i></p>
<p>Beobachtung</p> <p>Zu unterscheiden: Beobachtung von Bewertung und Interpretation</p>	<p><i>Was hat die andere Person konkret gesagt oder getan?</i></p>
<p>Gefühl</p> <p>Zu unterscheiden: Gefühl von Gefühl vermischt mit Gedanken</p>	<p><i>Wie habe ich mich gefühlt?</i></p>
<p>Bedürfnis</p> <p>Zu unterscheiden: Bedürfnis von Strategie</p>	<p><i>Welche unerfüllten Bedürfnisse lagen diesen Gefühlen zugrunde?</i></p>
<p>Bitte</p> <p>Zu unterscheiden: Bitte von Forderung</p>	<p><i>Welche konkrete Bitte möchte ich an mich selbst oder an das Gegenüber richten?</i></p>