

Modell der 3 Bitten

Am Anfang jeder Bitte steht ein
unerfülltes Bedürfnis



Für die Erfüllung von meinem Bedürfnis trage ICH die Verantwortung.

DU kannst freiwillig zu meinem Wohlbefinden beitragen.

Daher ist es ein Geschenk, jemanden um etwas zu bitten.

Erfolgsversprechend bitten:

- Sie richtet sich an eine bestimmte Person oder einen bestimmten Personenkreis
- Sie trifft den gegenwärtigen Moment
- Sie ist konkret
- Sie ist positiv formuliert
- Sie ist realisierbar
- Sie lässt die freie Entscheidung für ein JA oder NEIN zu → bevor du jemanden bittest, frage dich selbst: „bin ich bereit ein NEIN zu akzeptieren?“



Handlungsbitte

Ziel: Konkretes Verhalten

→ Reichst du mir bitte die Milch?



Verständnisbitte

Ziel: Missverständnisse vermeiden
Ich erfülle mein Bedürfnis nach
Verständnis

→ Was ist bei dir angekommen?

→ Was hast du verstanden?

Das Modell der 3 Bitten



Verbindungsbitte

Ziel: Verbindung schaffen

→ Wie geht es dir damit?

→ Was denkst du darüber?

→ Bist du bereit etwas Bestimmtes zu tun?

Bitten heißt nicht wünschen oder fordern!

Wenn mein Gegenüber nicht die Freiheit empfindet JA oder NEIN sagen zu können, bricht die Verbindung ab!

