

Praxisbeispiel „Wertschätzende Kommunikation“

Kurzbeschreibung der Situation

Meine Beobachtung (Kameramodus!)

Selbstepathie (meine Gefühle und meine Bedürfnisse)

Meine Gefühle: _____

Meine Bedürfnisse: _____

So könnte ich es sagen: Ich bin/fühle mich _____, weil mir _____ wichtig ist.

Empathie (Gefühle und Bedürfnisse des Gesprächspartners/der Gesprächspartnerin)

Seine/ihre Gefühle: _____

Seine/ihre Bedürfnisse: _____

So könnte ich fragen: Bist du/fühlst Du Dich _____, weil Dir _____ wichtig ist?
 Sie sind/fühlen sich _____ und brauchen _____?

Meine Bitte an den Gesprächspartner/die Gesprächspartnerin

Meine Bitte an mich selbst
