

## Bedürfnisse situativ angemessen ausdrücken

**Selbstempathische Mitteilung:** Ich habe ein/das Bedürfnis ...

**Empathische Vermutung:** Hast Du ein/das Bedürfnis ...

Alternative Ausdrucksweisen	
Selbstempathische Mitteilung	Empathische Vermutung
Ich wünsche mir ...	Wünschst Du Dir ...?
Ich brauche ...	Brauchst Du ...?
Mir ist ...wichtig.	Ist Dir ... wichtig?
Ich will wirklich ...	Willst Du wirklich ...?
Ich mag es wirklich, wenn ...	Magst Du es wirklich, wenn ...?
Ich liebe es, wenn ...	Liebst Du es, wenn ...?
... liegt mir am Herzen.	Liegt Dir ... am Herzen?
... hat für mich eine große Bedeutung.	Hat ... für Dich eine große Bedeutung?
Es hat in meinem Leben eine hohe Priorität, wenn ...	Hat es in Deinem Leben eine hohe Priorität, wenn ...?
Ich lege Wert auf ...	Legst Du Wert auf ...?
Ich habe eine große Sehnsucht nach ...	Hast Du eine Sehnsucht nach ...?
Ich bin begeistert, wenn ... möglich ist.	Bist Du begeistert, wenn ... möglich ist?
Es wäre eine große Erleichterung für mich, wenn ...	Wärest Du erleichtert, wenn ...?
Es ist mir ein Anliegen ...	Ist es Dir ein Anliegen, dass ...?
Ich schätze es, wenn ...	Schätzt Du es, wenn ...?
Ich genieße es, wenn ...	Genießt Du es, wenn ...?
Ich fände es schön, wenn ...	Fändest Du es schön, wenn ...?
Ich fände es echt cool, wenn ...	Fändest Du es cool, wenn ...?

### Aufgabenstellung

Im Rahmen der 4 Schritte der GFK ist es am ehesten der Ausdruck des Bedürfnisses, den wir „umgangssprachlich“ gestalten können. Damit tragen wir zu einer situativ angemessenen Ausdrucksweise bei. Hier zwei Beispiele:

**Selbstempathische Mitteilung Offenheit:** Mir ist es wichtig, dass alles auf den Tisch kommt.

**Empathische Vermutung Verlässlichkeit:** Möchtest Du verlässlich planen können?

Wählt bitte drei Bedürfnisse aus dem Handout und einigt Euch auf je 3 umgangssprachliche Formulierungen dazu. Dokumentiert Eure Beispiele.

PA 30 Min., Zusammentragen der Ergebnisse im Plenum 30 Min. = 60 gesamt