

Bitten

Teil 1 – Bitten prüfen

Welche der folgenden Bitten entsprechen den GFK-Kriterien?

1. Gib dir doch bitte mal mehr Mühe.
2. Schickst du mir bitte bis heute Abend die Adressliste?
3. Wenn du mir doch endlich mal zuhören würdest.
4. Würdest du diesen Mittwoch die Küche putzen?
5. Ich bitte Sie, kooperativer im Team mitzuarbeiten.
6. Wie geht es dir mit dem, was ich dir gerade mitgeteilt habe?
7. Kümmere dich doch bitte auch mal um die Kinder.
8. Lass mir bitte mehr Freiheit.
9. Könntest du bitte noch mal wiedergeben, was bei dir angekommen ist?
10. Nun sei doch bitte mal offen.
11. Würden Sie das Protokoll schreiben und es mir heute per E-Mail schicken?
12. Bitte informieren Sie mich bis Mittwoch über die Ergebnisse des Gesprächs.

10 Min. Partnerarbeit

Teil 2 – Transfer in den Alltag

Finde jetzt ein Beispiel aus Beruf- oder Privatleben, wo Deine bisherige Art zu bitten weder zu den gewünschten Ergebnissen noch zu Klarheit geführt hat. Schreib die alte Bitte auf und wandle sie in eine Bitte nach GFK-Kriterien um.

15. Min. Einzelarbeit

Geht dann zusammen und tauscht Euch über Eure alten und neuen Bitten aus. Unterstützt Euch, falls nötig, beim optimalen Formulieren der neuen Bitte.

Wie müsste sich Eure innere Haltung verändern, um die neue Bitte authentisch stellen zu können? Was bräuchtet Ihr dazu?

10 Min. PA, 15 Min. EA, 20 Min. PA, gesamt 45 Min.