

## Bedauern ausdrücken — statt Entschuldigen

Im Prozess des Bedauerns benenne ich meine Bedürfnisse, und zwar sowohl die, die ich mir erfüllt habe, indem ich tat was ich tat, als auch die, die aufgrund meines Verhaltens zu kurz kamen. Damit lege ich den Fokus auf das Verbindende in der Beziehung, statt mich mit Schuldgefühlen zu lähmen.

<b>Beobachtung</b>	<p><b>Auf die Situation zurückkommen, die ich jetzt bedaure.</b></p> <p><i>Ich möchte gerne noch einmal auf unser Gespräch von gestern zurückkommen. Am Ende des Gesprächs habe ich gesagt „Ende der Diskussion. Sie machen das jetzt!“</i></p>
<b>Gefühl</b>	<p><b>Bedauern aussprechen.</b></p> <p><i>Das bedaure ich...</i></p>
<b>Bedürfnis</b>	<p><b>Bedürfnisse benennen, die durch mein Handeln zu kurz gekommen sind.</b></p> <p><i>...weil mir viel an einem respektvollen Umgang auf Augenhöhe liegt und ich möchte, dass alle Beteiligten gehört werden ...</i></p> <p><b>Bedürfnisse benennen, die ich mir durch mein Handeln erfüllt habe.</b></p> <p><i>... gleichzeitig war ich unter Druck und wollte in der Sache vorwärts kommen.</i></p>
<b>Bitte</b>	<p><b>Handlungsbitte und/oder Kontaktbitte aussprechen.</b></p> <p><i>Ich möchte, dass Sie wissen, dass ich beim nächsten Mal ein offenes Ohr für Ihre Anliegen habe.</i></p> <p><i>Wie geht es Ihnen damit?</i></p>

Einzelarbeit 20 Min., Partnerarbeit 20 Min., Beispiele im Plenum 20 Min. = 60 gesamt