

### **1 Beobachtung**

Als wir heute beim Essen saßen und Dir das Glas umgekippt ist, habe ich geschimpft

### **2 Gefühl**

Das bedaure ich... Das tut mir leid....

### **3 Bedürfnis**

zu kurz gekommen:

Weil ich Dich sehr lieb habe/wertschätze und mir wichtig ist, ruhig mit Dir zu sprechen

Bedürfnis erfüllt:

Ich war gestresst den Tag und überfordert, dass ich mit meiner Reaktion /mit dem Schimpfen Druck abgelassen habe

### **4 Bitte**

Wie geht es Dir damit, wenn Du mich das so sagen hörst?

Wie geht es Dir mit dem, was ich Dir gerade gesagt habe?

Bitte an die eigene Person: Mehr Selbstfürsorge

### **Trainer:innen:**

Beobachtung genau definieren

(Beispiel SCHULD vs. Bedauern) Begrifflichkeiten klären und besprechen und deren Tragweite erläutern

Neue "Sprache" einüben ("z.B. bedauern")