

## Selbstklärung

<p><b>„Kopfkino“</b></p>	<p><i>Meine unzensurierten Gedanken anlässlich der Situation:</i></p>
<p><b>Beobachtung</b></p> <p>Zu unterscheiden: Beobachtung von Bewertung und Interpretation</p>	<p><i>Was hat die andere Person konkret gesagt oder getan?</i></p>
<p><b>Gefühl</b></p> <p>Zu unterscheiden: Gefühl von Gefühl vermischt mit Gedanken</p>	<p><i>Wie habe ich mich gefühlt?</i></p>
<p><b>Bedürfnis</b></p> <p>Zu unterscheiden: Bedürfnis von Strategie</p>	<p><i>Welche unerfüllten Bedürfnisse lagen diesen Gefühlen zugrunde?</i></p>
<p><b>Bitte</b></p> <p>Zu unterscheiden: Bitte von Forderung</p>	<p><i>Welche konkrete Bitte möchte ich an mich selbst oder an das Gegenüber richten?</i></p>