

Auslöser



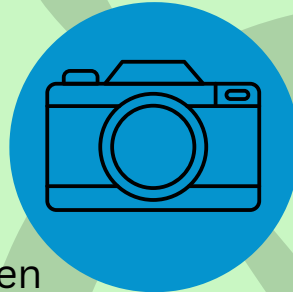
ALI

4-Schritte der GFK



“Dein Zimmer sieht schon wieder furchtbar aus, immer liegen Socken rum, die Schulsachen sind überall verteilt, es stinkt!”

Atmen
Lächeln
Innehalten



Schritt 1: Beobachtung
“Es liegen Socken und Schulsachen auf dem Boden und Teller stehen auf dem Schreibtisch.”



Schritt 2: Gefühl
frustriert, genervt, hilflos, wütend



Pseudogefühl / Tätergefühl:
gestört, nicht respektiert, nicht ernst genommen

Schritt 3: Bedürfnis
Ordnung, Sauberkeit, Verlässlichkeit



Forderung:
Räum sofort dein Zimmer auf, sonst...!



Schritt 4: Bitte

- Verständnisbitte
- Verbindungsbitte
- Handlungsbitte