



# 3 BITTEN DER GFK



## Mit Welchem Ziel Formulieren wir eine Bitte?

Um das Verhalten von  
anderen zu ändern ?

Unseren Willen  
durchzusetzen.

Um Beziehung auf zu bauen

**Verständnisbitte,  
Feedbackbitte**

**Ein tiefes Verständnis an dieser Stelle ist von höchster Bedeutung! Beispielsweise, was bei dir angekommen und was du erfasst hast?  
Die Wiedergabe, ob die Botschaft angekommen ist?**

**Verbindungsbitte,  
Kontaktbitte**

**Bezieht sich auf die Beziehung. Sei bereit, sowohl deine Bedürfnisse als auch die des anderen zu erfüllen. Zum Beispiel: Bist du bereit mir zu sagen, wie du dich jetzt fühlst, nachdem du gehört hast, was du gehört, was ich gesagt habe?**

**Handlungsbitte  
Selbstbitte**

**Klar, positiv und konkret formulieren, was wir wirklich uns wünschen. Jetzt umsetzbar und machbar.  
Zum Beispiel: Bist du bereit? Wäre es für dich in Ordnung?  
Ich möchte, dass du weißt das mir pünktlichkeit...  
Ich hätte gerne, dass du mir sagst...**

**Bitte, die als Förderung klingen, sind nicht von den Bedürfnissen des Bittenden begleitet.  
Wichtig: Ohne Bitte kein Verständnis und kein Ergebnis.**