

## Handout 4-Schritte-Modell

### Allgemeines

- Zentrale Technik
  - o Technik ist idealtypisiert ≠ alltagssprachliche Kommunikation
- Kann im Hintergrund/ auf der Metaebene verwendet werden
  - o Kann helfen, eine wertschätzende Haltung zu entwickeln
- In Einzelteilen bzw. gestückelt kann sie bewusst in der alltagssprachlichen Kommunikation eingesetzt werden
  - o Anfangs mag das „hölzern“ klingen; es tritt aber mit der Zeit ein Gewöhnung und eine Einbettung in die eigene Alltagssprache ein

### ① Beobachtung

- „Kamera-Modus“
  - o Sachliche Beschreibung, möglichst konkret
  - o Verwendung indirekter Rede

### *Abzugrenzen von Bewertung/ Interpretation*

Im Alltag formulieren wir häufig/ statt:	„Er ist sauer geworden“, „Er hat komisch reagiert“
Stattdessen:	„Weißt du noch, als du beim Essen gesagt hast: ‚Das Essen ist mir zu salzig‘“

**② Gefühl**

- Das was ich in meinem Körper in der Situation empfinde
  - o Nicht das, was ich mir über die Situation denke
- Gefühle weisen auf meine Bedürfnisse hin
  - o Sie fühlen sich angenehm an, wenn die Bedürfnisse erfüllt sind und unangenehm, wenn die Bedürfnisse unterfüllt sind

**Tipp:**  
**Die Liste im Alltag bei sich haben und in (sicheren) Gesprächen auf den Tisch legen**

*Abzugrenzen von Tätergefühlen*

Im Alltag formulieren wir häufig/ statt:	„Ich fühle mich in die Enge getrieben“
Stattdessen/ besser:	„Ich bin unter Druck“

→ selbst Verantwortung für das Empfundene übernehmen; die Verantwortung nicht dem anderen zuschreiben

**③ Bedürfnis**

- Was wir zum Leben brauchen
- universell für jeden Menschen
- Ihre Erfüllung ist Antreiber in unserem Leben
- Bedürfnisse = abstrakt; können auf alle möglichen Arten und Weisen erfüllt werden

*Abzugrenzen von Strategie = konkret; wir haben schon eine genaue Vorstellung davon, was ich oder andere machen sollen*

Im Alltag formulieren wir häufig/ statt:	„Ich will, dass du mir zuhörst“ „Ich will, dass du den Fernseher ausmachst“
Stattdessen/ besser:	„Ich will gehört werden“ „Ich brauche Ruhe“

#### ④ **Bitte**

##### 3 Bitten

- Verständnisbitte
- Kontaktbitte
- Handlungsbitte
  
- Konkret formuliert, sofort erfüllbar, ergebnisoffen

Handlungsbitte: statt „Hilf mehr im Haushalt“, besser: kannst du das Geschirr vom Esstisch zur Spülmaschine bringen und dort einräumen“

An mich gerichtet: „Statt, dass ich dem anderen pauschal sage, dass er nicht hilft, sage ich besser konkret, was er/ sie jetzt machen soll“

#### **Beispiel:**

1. Ich sehe, in deinem Zimmer liegen viele Spielzeuge auf dem Boden.
2. Ich bin besorgt, dass da jemand drauftritt und das Spiel kaputt geht.
3. Mir ist wichtig, dass wir mit den Sachen wertschätzend umgehen.
4. Bitte räume die Sachen vom Boden in die dafür vorgesehene Box.

*Anlage:*

Präsentation 4-Schritte-Modell