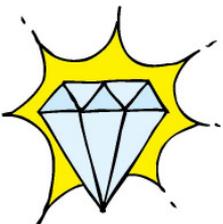
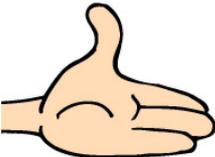


# Störungen ansprechen:

(aufrichtig, ohne Vorwurf, Angriff, Kritik oder Beschuldigung)

Schritt	persönliches Beispiel
 <p><b>Beobachtung</b></p>	<p>Auf welches Ereignis beziehst Du dich? Was ist genau geschehen? Teile eine wertfreie Beobachtung mit, bei der niemand (vor allem Dein Zuhörer) widersprechen kann.</p> <p><b>Wenn ich sehe.../Wenn ich höre.../Wenn ich daran denke...</b></p>
 <p><b>Gefühl</b></p>	<p>Teile mit, wie Du Dich im Bezug auf deine Beobachtung fühlst.</p> <p><b>... fühle ich (mich)... / bin ich ...</b></p>
 <p><b>Bedürfnis</b></p>	<p>Was hättest Du gerne in dieser Situation gehabt? Teile als Ursache Deines Gefühls Dein Bedürfnis mit, welches in dieser Situation nicht erfüllt wurde.</p> <p><b>... weil ich ...brauche/weil mir ... wichtig ist/weil mir sehr daran liegt...</b></p>
 <p><b>Bitte/Handlung</b></p>	<p>Was kann die andere Person jetzt im Moment konkret für Dich tun? Formuliere eine klare, handlungsorientierte Bitte:</p> <p><b>Ich hätte gerne, dass du / Bitte ... / Wärst du bereit...</b></p>