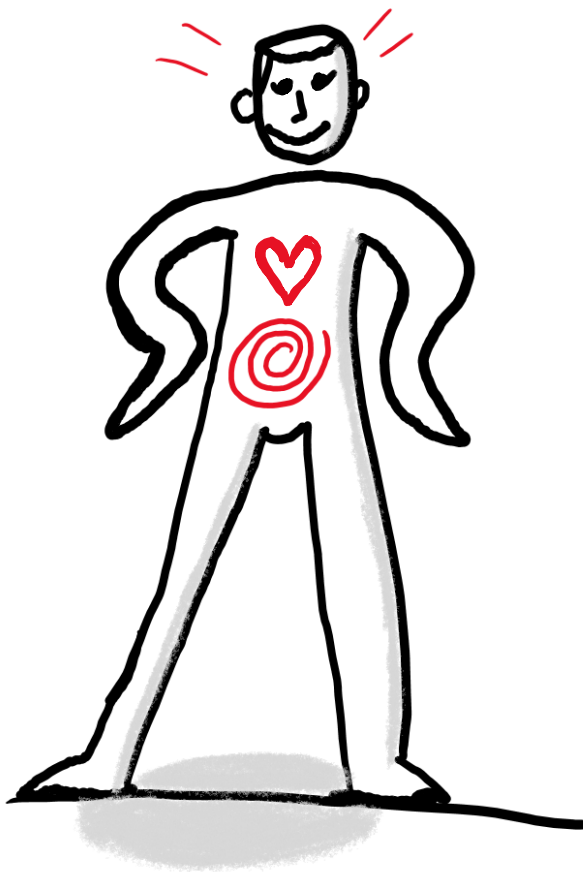




## Die vier Schritte der positiven Kommunikation

### Meine Welt – Selbstaussdruck



#### 1. Beobachtung

Was ist passiert? (Fakten)

*Wenn ich sehe/ höre, dass....*

#### 2. Gefühl

Wie geht es mir jetzt? Wie geht es dir jetzt?

*dann bin ich....*

#### 3. Bedürfnis

Was brauche ich jetzt? Was brauchst du jetzt?

*weil ich ... brauche / weil mir .... wichtig ist.*

#### 4. Bitte

Was soll jetzt passieren?

*Ich werde jetzt...*

*Würdest du bitte...? / Könntest du bitte...?*

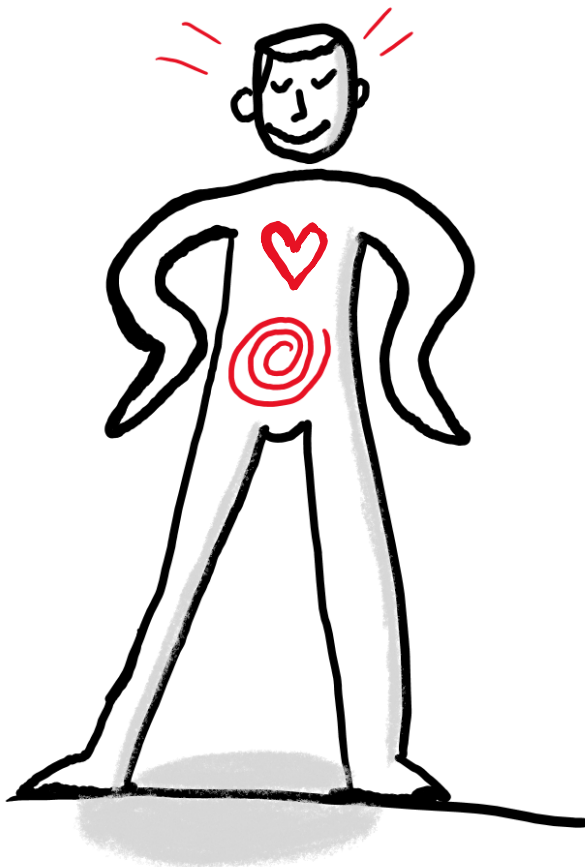


This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## Die vier Schritte der positiven Kommunikation

### Deine Welt verstehen - Zuhören



#### 1. Beobachtung

Was ist passiert? (Fakten )

*Wenn du siehst/ hörst, dass...*

#### 2. Gefühl

Wie geht es mir jetzt? Wie geht es dir jetzt?

*bist du dann...*

#### 3. Bedürfnis

Was brauche ich jetzt? Was brauchst du jetzt?

*weil du ... brauchst / weil dir ... wichtig ist?*

#### 4. Bitte

Was soll jetzt passieren?

*Möchtest du, dass...?*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

