

Ich vergegenwärtige mir noch einmal die gesamte SITUATION:

Wer war beteiligt? Worum ging es? Wo und wann fand das statt? Was ist geschehen?  
Was habe ich spontan gefühlt und gedacht? Was habe ich getan? - auch die Wölfe und  
Schafe in mir zum Ausdruck kommen lassen!

**1. Beobachtung**

(ohne Wertung/Urteil)

Wenn ich sehe/höre/  
daran denke, dass...

**2. Gefühl**

(keine Interpretation)

dann fühle ich mich...

**3. Bedürfnis**

(keine Strategie)

weil ich ... brauche  
weil mir ... wichtig ist  
weil mir ... fehlt.

**4. Bitte**

an mich oder andere

(keine Forderung)

(kein frommer Wunsch)

Bitte...

(positiv formuliert, konkrete  
Handlung, jetzt überprüfbar)