Wolfsfeld

Fokussierung

Zuhörer

Beobachtung 1	Gefühl 2	Bedürfnis 3	Bitte 4
Beobachtung 1	Gefühl 2	Bedürfnis 3	Bitte 4

Steigerung

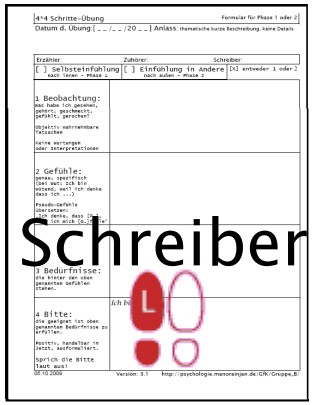
Erzähler

Beobachter

Prozess-Beobachter

im Dialog – nach außen								in Gedanken – nach innen							
Phase 4 um Einfühlung bitten				Phase 3 Einfühlung anbieten				Phase 2 Einfühlung in den anderen				Phase 1 Selbst-einfühlung			
ich Bitte ihn	mein Bedürfnis	mein Gefühl	Situation	er Bitte mich	sein Bedürfnis	sein Gefühl	Situation	er Bitte mich	sein Bedürfnis	sein Gefühl	Situation	ich Bitte mich	mein Bedürfnis	mein Gefühl	Situation

Schreiber


4*4 Schritte-Übung — Formular für Phase 1 oder 2

Datum d. Übung [_ _ / _ _ /20 _ _] Anlass: thematische kurze Beschreibung, keine Details

Erzähler: | Zuhörer: | Schreiber:

[ ] Selbsteinfühlung nach innen – Phase 1 | [ ] Einfühlung in Andere nach außen – Phase 2 | [X] entweder 1 oder 2

1 Beobachtung:
Was habe ich gesehen, gehört, geschmeckt, gefühlt, gerochen?
Objektiv wahrnehmbare Tatsachen
Keine Vertungen oder Interpretationen

2 Gefühle:
genau, spezifisch
Über was: ich bin betroffen, was? ich denke dass ich ...)
Pseudo-Gefühle übersetzen:
Ich denke, dass ich [illegible]
Ich wirk [illegible]

3 Bedürfnisse:
Die Bitte an den gemeinten Gefühlen stehen...

Ich bin

4 Bitte:
die geeignet ist oben genannten Bedürfnisse Erfüllen
Positiv, handelbar im Jetzt, konformuliert.
Sprich die Bitte laut aus!

SE 10.2009 — Version: 3.1 — http://psychologie.manoramijan.de/GfK/Gruppe_B