

Erzähler:		Zuhörer:	Schreiber:
[ ] <b>Selbsteinfühlung</b> nach innen - Phase 1		[ ] <b>Einfühlung in Andere</b> nach innen - Phase 2	Beobachter: Prozess-B.:
<b>1 Beobachtung:</b> was habe ich gesehen, gehört, geschmeckt, gefühlt, gerochen?  Objektiv wahrnehmbare Tatsachen  Keine Wertungen oder Interpretationen			
<b>2 Gefühle:</b> genau, spezifisch (bei Wut: Ich bin wütend, weil ich denke dass ich ...)  Pseudo-Gefühle übersetzen: „Ich denke, dass [P.], weil ich mich [G.]fühle“			
<b>3 Bedürfnisse:</b> die hinter den oben genannten Gefühlen stehen.			
<b>4 Bitte:</b> die geeignet ist oben genannten Bedürfnisse zu erfüllen.  Positiv, handelbar im Jetzt, ausformuliert.  <b>Sprich die Bitte  laut aus!</b>		<i>Ich bitte mich ...</i>	