

4 ELEMENTE IM KONTAKT MIT DIR

BEOBACHTUNG / BEZUG

Was ist geschehen? Ganz wertfrei, beschreibend.

Was ist (Tat-)Sache?

GEFÜHLE

Wie fühlst du dich? Wie geht's dir?

BEDÜRFNISSE

Was brauchst du? Was ist dir in Bezug auf die Sache wichtig und WERT?

Worum geht's dir? Nutze bei Bedarf RE-FOKUS, die Bedürfnis-App oder die Sprache-verbindet Bedürfniskarten.

Welches ist JETZT dein wichtigstes Bedürfnis?

BITTE / HANDLUNG

konkretes, beobachtbares Verhalten, positiv formuliert

Was kannst du für dein Bedürfnis und dich tun? Worum möchtest du bitten?

SO KANNST DU ES SAGEN

BEOBACHTUNG / BEZUG

Was ist (Tat-)Sache? Wertfrei formuliert.

GEFÜHL UND BEDÜRFNIS

Wie geht es dir damit (bei Bedarf)? Worum geht's dir JETZT?

Für JETZT und für die Zukunft.

BITTE

konkretes, beobachtbares Verhalten. positiv formuliert

Beschreibe, was du dir wie genau vorstellst.