

## Schlüsselunterscheidung 1

### Beobachtungen – Bewertungen

Bitte setze einen Haken vor den Satz, der eine reine Beobachtung ist

	Er spielt heute zum ersten Mal Tennis		Er ist ein blutiger Anfänger
	Ich bin vergesslich		Ich habe gestern Ingo's Geburtstag vergessen
	Er formuliert so umständlich		Ich hab nicht verstanden, was er meint
	Dieses Gemälde ist sehr beeindruckend		Dieses Gemälde beeindruckt mich sehr
	Das Wetter ist scheußlich		Es regnet in Strömen und es stürmt zugleich
	Sie ist aufreizend angezogen		Sie trägt Minirock und Stöckelschuhe
	Heute bist Du 10 min später gekommen		Immer bist Du unpünktlich
	Das ist völliger Blödsinn		Das habe ich nicht verstanden
	Der Hund knurrt und fletscht die Zähne		Der Hund ist aggressiv
	Du gähnst während ich spreche		Du bist total gelangweilt
	Dein Zimmer ist ein totaler Saustall		Die Stiefel liegen in der Ecke und eine Unterhose hängt über der Lampe
	Er verallgemeinert ständig		Er hat zweimal gesagt: „Lehrer sind alle...“
	Sie läuft mit Rollerblades in der S-Bahn		Sie setzt sich einfach über Regeln hinweg
	Du hast mich ausgelacht		Du hast gelacht und gesagt „Du Dummerchen“
	Sie kritisiert mich		Sie sagt, dass sie das nicht in Ordnung findet
	Das ist ein total verrückter Haufen		Sie haben ihre Gesichter bunt angemalt
	Sie singt so schön		Ich höre sie so gerne singen
	Bei dieser Geschwindigkeit habe ich Angst		Du fährst zu schnell
	Ich wollte was sagen und hab dann doch nichts gesagt		Ich bin einfach feige

## Schlüsselunterscheidung 2

### Gefühle – Gedanken

Wo werden Gefühle ausgedrückt?

	Ich fühle mich abgewertet
	Ich bin glücklich
	Ich fühle mich erleichtert
	Ich habe das Gefühl, an der Nase herumgeführt zu werden
	Ich fühle mich einsam
	Ich fühle mich unterdrückt
	Ich bin total begeistert
	Ich fühle mich unverstanden
	Ich fühle mich lustlos
	Ich fühle mich ertappt
	Ich fühle mich inkompetent
	Ich fühle, dass ich Dir vertrauen kann
	Ich bin ganz durcheinander
	Ich fühle mich total benachteiligt
	Ich bin peinlich berührt
	Ich bin richtig froh, dass das passiert ist
	Ich fühle mich matt
	ich fühle mich heruntergemacht
	Wenn ich das höre, fühle ich mich wertlos
	Ich bin genervt
	Ich bin ganz vergnügt, wenn ich nur daran danke
	Seit ich den Konflikt angesprochen habe fühle ich mich richtig lebendig
	Als ich das gehört habe, war ich total verblüfft
	Wenn ich sehe, wie der mich anschaut fühle ich mich total verurteilt
	Ich fühle mich eingeschüchtert
	Ich fühle mich übers Ohr gehauen
	Ich fühle mich missachtet
	Ich bin voll erschrocken
	Ich fühle, dass Du mir was sagen willst
	Ich fühle mich da nicht zuständig
	Ich fühle mich sehr ärgerlich
	Ich fühle mich von Dir nicht respektiert
	Ich fühle mich voller Kraft

## Bedürfnisse – Strategien (Schlüsselunterscheidung 3)

In welchen Sätzen wird ein **Bedürfnis (B)** ausgedrückt, in welchen eine **Strategie(S)**?

	ich brauche jetzt einen Kaffee		Ich brauche Ehrlichkeit
	Mir ist bei der Sache wichtig, dass ich mir selbst treu bleibe		Ich will mich erst ein bisschen hinlegen
	ich hätte gerne zum Schnitzel Kartoffelsalat statt Pommes		Ich möchte eine Arbeit tun, die mich wirklich erfüllt
	Ich wünsche mir, dass wir einander grüßen		Ich brauche, dass ich angenommen werde, so wie ich bin
	Ich möchte mich aktiver beteiligen		Ich brauche, dass Du mich so akzeptierst wie ich bin
	Ich brauche ein bisschen Entspannung		Mir liegt unsere Verbindung am Herzen
	Ich möchte heute Abend zum essen gehen		Ich brauche es, dass man mich anruft, wenn sich ein Termin ändert

Verbinde die Bedürfnisse links mit einer passenden Strategie indem Du die Zahl des Bedürfnisses bei der passenden Strategie einträgst.

<b>1</b>	Ich brauche Geborgenheit		Ich werde mich 20 min hinlegen
<b>2</b>	Ich brauche Ruhe und Entspannung		Ich werde mit dem Projektleiter den Ablauf nochmal durchsprechen
<b>3</b>	Ich brauche Kontakt		Wären sie bereit, mir zu sagen, was sie an mir schätzen
<b>4</b>	Ich würde mich gerne darauf verlassen können, dass es klappt		Ich würde mich gerne in Deinen Arm legen
<b>5</b>	Ich lege Wert auf einen wertschätzenden Umgang		Ich gehe heute in die GFK-Übungsgruppe

Erfinde für die Bedürfnisse je 2 passende Strategien und schreibe diese rechts auf

Verstanden werden	
Entspannung	

## Sinnvolle und erfolgreiche Bitten

### Kriterien für sinnvolle Bitten:

1. Positiv formuliert (sagen was ich will, statt, was ich nicht will)
2. Das erwünschte Verhalten ist realistisch und wird konkret benannt
3. Wir lassen dem anderen aufrichtig die volle Entscheidungsfreiheit

### Bitten sind meist wenig erfolgreich, wenn...

1. Sie negativ formuliert sind (wenn sie beschreiben, was ich nicht will)
2. Vage und abstrakt sind
3. Vergleiche enthalten
4. Gefühle statt Verhalten erbitten

Ist diese Bitte sinnvoll?	Ja Nein	Wenn nicht, warum? (siehe oben)
Kannst Du mir bitte Dein Fahrrad für eine Stunde ausleihen?		
Hör bitte auf, auf mir herumzuhacken		
Das möchte ich nicht nochmal erleben		
Würdest Du mein Manuskript durchlesen und mir dann sagen wie es Dir gefällt?		
Fragst Du bitte nach, ob es bis nächsten Dienstag lieferbar ist?		
Ich möchte, dass Du zu mir stehst		
Sei bitte etwas ruhiger		
Ich wünsche mir, dass Du Dich in meiner Gegenwart ganz ungezwungen fühlst		
Ich bitte Sie, auch meine Meinung zu berücksichtigen		
Kümmerst Du Dich nachher um die Kinder?		
Machst Du den Kindern bitte was zu essen und bringst sie danach ins Bett?		
Ich möchte, dass du ehrlich mit mir bist		
Versteh mich doch bitte!		
Hättest Du Lust, morgen mit mir ins Kino zu gehen?		
Ich wünsche mir, dass du mich genauso liebst, wie ich Dich		