

Konfliktlösemodell

Was beobachte ich?
Wahrnehmung ohne Bewertung

Wie geht es mir?
Gefühle z.B.: Ich bin enttäuscht, wütend etc.

Was brauche ich?
Mein Bedürfnis

Was kann ich beitragen?

Was soll / kann der / die andere tun?
Bitte / Wunsch

Um immer bereit zu sein oder zum Üben:

Anwendung → Ausschneiden, einzeln Laminieren, oben in der Mitte alle lochen und einen Schlüsselring durchziehen – jetzt anwenden.