

Die vier Schritte der positiven Handlungssprache



„DER URSPRUNG ALLEN KONFLIKTES
ZWISCHEN MIR UND MEINEN MITMENSCHEN
IST, DASS ICH NICHT SAGE, WAS ICH
MEINE, UND DAS ICH NICHT TUE, WAS ICH
SAGE.“

MARTIN BUBER

Schritt eins die Beobachtung



- Schritt

1. Beobachtung



„Die Szene im Kasten“ gibt eine wertfreie Beschreibung des Geschehens wieder, als ob Sie einen Film drehen würden.

- Inhalt

Was genau ist geschehen?

Worauf beziehen Sie sich im Gespräch?

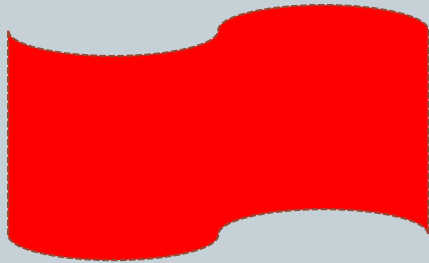
→ Beobachten ohne zu bewerten

Schritt zwei das Gefühl/Befinden



- Schritt

2. Gefühl/Befinden



- Das Befinden spiegelt Ihre Emotionen wieder, die wie Wellen kommen und gehen.

- Inhalt

Wie geht es Ihnen, wenn Sie das sehen, hören, wahrnehmen?

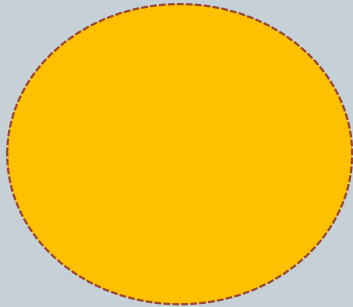
→ Befinden/Gefühl, ohne Gedanken oder Analysen

Schritt drei das Bedürfnis



- Schritt

3. Bedürfnis



Die Bedürfnisse sind der Kern des Gespräches.
Damit bringen Sie Ihr Anliegen auf den Punkt.

- Inhalt

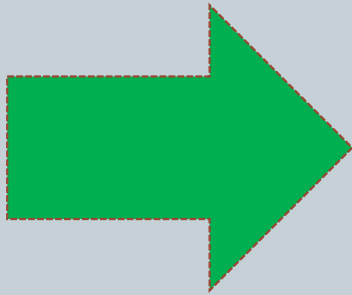
Welches Bedürfnis kommt im Moment zu kurz und möchte erfüllt werden?

→ Universelles Bedürfnis, nicht an Personen, Zeit oder Objekte gebunden

Schritt vier die Bitte

- Schritt

4. Bitte



Mit der Bitte geben Sie Ihrer Handlung eine klare Richtung und zeigen, wie es weiter gehen kann.

- Inhalt

Was wollen Sie jetzt konkret tun, um Ihr Bedürfnis zu erfüllen?

→ Konkrete Handlungsstrategie, an bestimmte Personen oder sich selbst gebunden