

Empathisch auf das «Du» eingehen:

(ohne Vorwurf, Angriff, Kritik oder Beschuldigung zu hören)

Schritt	persönliches Beispiel
 <p>Beobachtung</p>	<p>Auf welches Ereignis bezieht sich Dein Gegenüber? Teile eine Beobachtung mit, von der Du glaubst, dass sie der Auslöser dafür ist, was den anderen gerade bewegt.</p> <p>Wenn du siehst.../Wenn du hörst.../Wenn du daran denkst...</p>
 <p>Gefühl</p>	<p>Versuche zu erfassen, was der andere fühlt und teile Deine Vermutung mit.</p> <p>bist du da ... / fühlst du dich ...</p>
 <p>Bedürfnis</p>	<p>Versuche zu erfassen, welche Bedürfnisse des anderen seine Gefühle verursacht haben und teile Deine Vermutung mit.</p> <p>... weil du ...brauchst?/weil dir ... wichtig ist?/weil dir ... am Herzen liegt...?</p>
 <p>Bitte/Handlung</p>	<p>Versuche zu erfassen, was der andere möchte, dass Du jetzt tust und teile Deine Vermutung mit:</p> <p>Hättest du gerne, dass ich...? / Fragst du dich, ob ich bereit bin... / Möchtest du das ...</p>