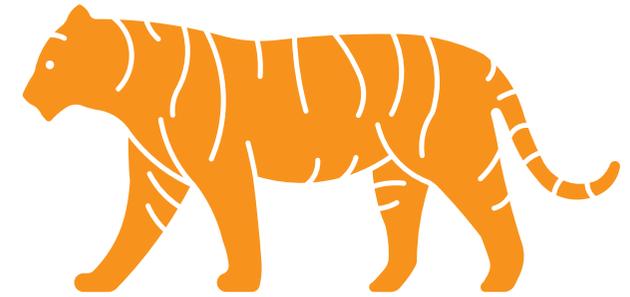


DER TIGER



Tatsachen, Beobachtungen beschreiben

Es geht um den Auslöser in einer Situation: Was ist passiert?
Beschreibung ohne Bewertungen, Vermutungen, Interpretationen [Kameraperspektive].

Ich-Botschaft

Sprich' von Dir. Was löst die Beobachtung bei Dir an Gefühlen bzw. Gedanken aus?

Grund [Zugrundeliegende Impulse für die Gedanken/Gefühle]

Benenne, warum Du ärgerlich, irritiert etc. bist. Teile Bedürfnisse, die nicht mehr erfüllt sind oder Effekte der Handlung mit.

ERwartung bzw. Bitte

Formuliere konkret und positiv, was Du jetzt vom anderen brauchst, damit etwas klarer, leichter etc. gelingt.

Beispiel A		Beispiel B
Die Präsentationsvorlage liegt mir nicht vor,	T	Ich sehe, es steht Geschirr auf der Spülmaschine,
das ärgert mich.	I	das irritiert mich.
Sie hatten mir zugesichert, sie bis heute zu erstellen.	G	Wir hatten eine klare Vereinbarung, benutztes Geschirr direkt in die Spülmaschine räumen.
Ich bitte Sie, mich zukünftig zu informieren, wenn Sie eine Aufgabe nicht zum vereinbarten Zeitpunkt erledigen können. Ist das für Sie möglich?	ER	Ich bitte Dich, unsere Vereinbarung einzuhalten. Ist Dir das möglich (ja oder nein)?