

Die 4 Schritte

Wolfs-Show

Urteile, Interpretationen

1 **Beobachtung**
*Beschreibung der Situation
ohne Interpretation und
Bewertung*

“Wenn ich sehe/höre/wahrnehme, dass ...”

2 **Gefühle**
*ohne (in-)direkte Schuld-
zuweisung*

“dann fühle ich mich ...”

3 **Bedürfnis**
das (nicht) erfüllt ist

“weil ich ... brauche.”

4 **Bitte**
*Wie mein Bedürfnis erfüllt werden
kann : Konkret - hier und jetzt
erfüllbar - positiv formuliert*

“und ich bitte ...”