

Selbst-Ausdruck: Ich an Andere

# Beobachtung

*formulieren*

Wenn ich sehe, dass ...

Selbst-Ausdruck: Ich an Andere

# Gefühle

*ausdrücken*

fühle ich mich ...

Selbst-Ausdruck: Ich an Andere

# Bedürfnisse *ausdrücken*

ich .. brauche

Selbst-Ausdruck: Ich an Andere

# Bitte *stellen*

Wärst Du bereit, ...

*Was kann der Andere tun, um meine Bedürfnisse zu befriedigen?*

**weil**