



Einführung ins Gegenüber in den Vier Schritten

Auf diesem Bogen bist Du eingeladen, Dich in den Vier Schritten in dein Gegenüber einzufühlen. Denke daran, dass es darum geht, *zu vermuten*, mit der Absicht, sich mit den Gefühlen und Bedürfnissen deines Gegenübers zu verbinden.

Thema: _____

 <p>1. Beobachtung Schreibe hier auf, was dein Gegenüber gesehen oder gehört hat. <i> Tipp: Wenn jemand sagen kann: „Das stimmt so nicht.“ - ist es keine Beobachtung im Sinne der GFK.</i> Wenn Du siehst / hörst ...</p>	<p>Was könnte dein Gegenüber darüber denken? Schreibe deine Vermutungen über Gedanken, Urteile, Bewertungen deines Gegenübers zu seiner/ihrer Beobachtung auf.</p>
 <p>2. Gefühle Schreibe hier die Gefühle auf, die Du bei deinem Gegenüber vermutest. <i> Tipp: Achte auf „Pseudogefühle“ und füge sie zu deinen Gedanken und Urteilen hinzu. Wie fühlt er/sie sich vielleicht, wenn er/sie das denkt?</i> fühlst Du dich ... / bist Du ...,</p>	
 <p>3. Bedürfnisse Schreibe hier die erfüllten / unerfüllten Bedürfnisse auf, die Du bei deinem Gegenüber vermutest. <i> Tipp: Wenn es dir schwerfällt, ein Bedürfnis zu erkennen, versuche es mit Wünschen, die dein Gegenüber vielleicht haben könnte. Sie geben oft hilfreiche Hinweise auf Bedürfnisse.</i> weil Du ... brauchst / dir ... wichtig ist?</p>	<p>Was könnte sich dein Gegenüber wünschen? Was wäre das Beste, das ihm/ihr passieren könnte? Was würde sich ihn / ihr dadurch erfüllen?</p>
 <p>4. Bitte Schreibe eine Bitte auf, die dein Gegenüber haben könnte. <i> Tipp: Denke an die Kriterien für eine Bitte im Sinne der GFK: Konkret, positiv formuliert, hier und jetzt erfüllbar, offen für ein Nein.</i> Würdest Du gerne .../ Hättest Du gerne, dass ich ...?</p>	