





# Selbsteinführung in den Vier Schritten

Auf diesem Bogen bist Du eingeladen, Dich in den Vier Schritten in dich selbst einzufühlen.

Thema: \_\_\_\_\_

 <p><b>1. Beobachtung</b> Schreibe hier auf, was Du gesehen oder gehört hast. <i>Tipp: Wenn jemand sagen kann: „Das stimmt so nicht.“ - ist es keine Beobachtung im Sinne der GFK.</i> <b>Wenn ich sehe/höre, ...</b></p>	<p>Was denkst Du darüber? Schreibe deine Gedanken, Urteile, Bewertungen zu deiner Beobachtung auf.</p>
 <p><b>2. Gefühle</b> Schreibe hier die Gefühle auf, die zu deiner Beobachtung und deinen Gedanken in dir aufsteigen. <i>Tipp: Achte auf „Pseudogeühle“ und füge sie zu deinen Gedanken und Urteilen hinzu. Frage dich: Wie fühle ich mich, wenn ich das denke?</i> <b>fühle ich mich / bin ich ...,</b></p>	
 <p><b>3. Bedürfnisse</b> Schreibe hier deine erfüllten / unerfüllten Bedürfnisse auf. <i>Tipp: Wenn es dir schwerfällt, ein Bedürfnis zu erkennen, versuche es mit deinen Wünschen. Sie geben oft hilfreiche Hinweise auf unsere Bedürfnisse.</i> <b>weil ich ... brauche /mir ... wichtig ist.</b></p>	<p>Was wünschst Du dir? Was wäre das Beste, was nun passieren könnte? Was wäre dadurch erfüllt?</p>
 <p><b>4. Bitte:</b> Wie möchtest Du jetzt weitermachen? Schreibe eine Bitte auf, die dir hilft, deine Bedürfnisse zu erfüllen. <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> <b>Ich bitte mich ..../Würdest Du ... /Wärst Du bereit ...?</b></p>	