

Das Vier-Schritte-Modell

(in Kurzform)

	<h2>Wahrnehmung</h2> <p><i>„Wenn ich sehe/ höre...“</i></p>
	<h2>Gefühl</h2> <p><i>„bin ich [Gefühlswort]“</i></p>
	<h2>Bedürfnis</h2> <p><i>“weil mir ... [+ Bedürfniswort] wichtig ist.“</i></p>
	<h2>Bitte</h2> <p><i>“Wärest du bereit [+ konkrete Handlung im Jetzt]... ?</i></p>