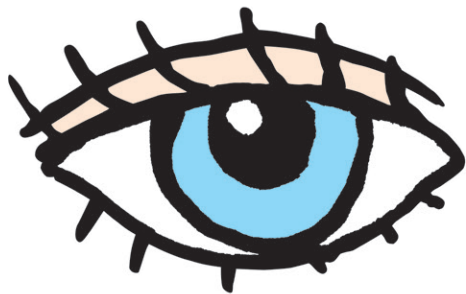
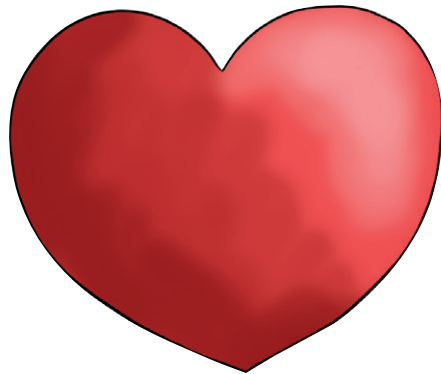


1. Ich beobachte, ohne zu bewerten, und beschreibe meine Beobachtung:



**Mich stört,
dass du ...**

2. Ich erspüre, was ich fühle, und sage das:



**Ich fühle
mich ...**

3. Ich teile mein Bedürfnis, das dahintersteckt, mit:



**Ich wünsche
mir ...**

4. Ich formuliere eine klare Bitte:



**Könnten
wir ...**



**Es wäre
toll ...**