

## Mitteilungsstruktur “Problem, Gefühle, Bedürfnis und Bitte mit aktiv zuhören“ => Empathisch mitfühlend

	<b>PERSON A teilt sein Problem mit</b>	<b>PERSON B hört AKTIV zu</b>
<b>1</b>	<b>Beschreibe Deine Problem-Situation</b>  Wenn die Wiedergabe nicht genau passt, dann Thema nochmal wiederholen. Wenn es passt, dann zu Punkt 2 gehen	<b>Gib die Problem-Situation wieder</b>  Das Thema oder Problem mit den eigenen Worten wiedergeben Nichts eigenes hinzufügen
<b>2</b>	<b>Teile Deine Gefühle mit</b>  Beschreibe Deine Gefühle, die beim Erzählen des Themas auftauchen	<b>Gib die Gefühle wieder</b>  Gib die Gefühle Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder
<b>3</b>	<b>Teile Dein Bedürfnis zu Deinem Thema mit</b>  Beschreibe Deine Bedürfnisse in Bezug auf das Thema	<b>Gib das Bedürfnis wieder</b>  Gib die Bedürfnisse Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder
<b>4</b>	<b>Teil Deine Bitte mit (positiv, konkret, jetzt umsetzbar)</b>  Beschreibe Deine Bitte in Bezug auf das Thema	<b>Gib die Bitte wieder</b>  Gib die Bitte Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder
	<b>PERSON B teilt seine Sicht der Problemsituation mit</b>	<b>PERSON A hört AKTIV zu</b>
<b>1</b>	<b>Beschreibe Deine Problem-Situation</b>  Wenn die Wiedergabe nicht genau passt, dann Thema nochmal wiederholen. Wenn es passt, dann zu Punkt 2 gehen	<b>Gib die Problem-Situation wieder</b>  Das Thema oder Problem mit den eigenen Worten wiedergeben Nichts eigenes hinzufügen
<b>2</b>	<b>Teile Deine Gefühle mit</b>  Beschreibe Deine Gefühle, die beim Erzählen des Themas auftauchen	<b>Gib die Gefühle wieder</b>  Gib die Gefühle Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder
<b>3</b>	<b>Teile Dein Bedürfnis zu Deinem Thema mit</b>  Beschreibe Deine Bedürfnisse in Bezug auf das Thema	<b>Gib das Bedürfnis wieder</b>  Gib die Bedürfnisse Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder
<b>4</b>	<b>Teil Deine Bitte mit (positiv, konkret, jetzt umsetzbar)</b>  Beschreibe Deine Bitte in Bezug auf das Thema	<b>Gib die Bitte wieder</b>  Gib die Bitte Deines Gegenübers mit den eigenen Worten wieder