

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

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