

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

	PERSON A teilt sein Problem mit	PERSON B hört AKTIV zu
<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
	PERSON B teilt seine Sicht der Problemsituation mit	PERSON A hört AKTIV zu
<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