

Arbeitsblatt - Grenzen kommunizieren – 4 Schritte

1. Beschreibung konkreter Handlung ohne Bewertung

“Frau Müller, Sie haben...”

2. Benennung der Gefühle

“Ich merke, dass ich... Allerdings vermute ich, dass Sie....(vermutliche gute Absicht des Gegenübers benennen).”

3. Benennung der Bedürfnisse

”Mein Bedürfnis ist es, ...”

4. Formulierung einer Bitte mit konkreter Handlung

”Deshalb möchte ich Sie bitten, ...“