

# Gewaltfreies oder wertschätzendes Bitten

## Das 4-Stufen-Gerüst

<p><b>BEOBACHTUNG</b> Die Handlung, die wir beobachten und die unser Wohlergehen beeinflusst.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>GEFÜHL</b> Wie wir uns in Bezug auf das fühlen, was wir beobachten.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>BEDÜRFNIS</b> Ziele, Werte und Wünsche, die hinter unserem Gefühl stehen.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p><b>BITTE</b> Die konkrete Handlung, die wir uns vom anderen wünschen, damit sich unsere Lebensqualität verbessert.</p>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>