

# Gewaltfreies oder wertschätzendes Bitten

## Das 4-Stufen-Gerüst

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