

So können wir eine Lösung finden

SIE

ER

1. Problemansprache: Was stört mich (welche Gefühle/Gedanken habe ich, wodurch kommen sie zustande)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Zieldefinition: Was wünsche ich mir (eigene Bedürfnisse/Idealvorstellung)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Lösungsmöglichkeiten: Wie könnte man das erreichen (was wünsche ich mir vom anderen genau, was kann ich selbst dazu beitragen)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Planung: Wozu kann ich mich verpflichten (was dem anderen entspricht, was aber auch mich nicht überfordert)?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....