

1. Fakten

auf die sich alle problemlos einigen können
(gerichtsverwertbar)

2. Gefühl

veranlasst durch eine Situation oder Person, die wir aber nicht für das Gefühl verantwortlich machen

3. Bedürfnis

das mehr oder weniger erfüllt oder nicht erfüllt wurde und dadurch ein Gefühl auslöst

4. Bitte

um eine möglichst konkrete Handlung oder Reaktion (feedback)
OHNE die innere Haltung der Einforderung