

# Wertschätzung in der GFK

## **Fakten** Die Beobachtung

### **Was hat der andere konkret getan?**

Wenn Du....machst Als Du.....getan / gesagt hast



## **Gefühle**

### **Wie geht / ging es mir damit?**

...bin / war ich\_\_\_\_ ...fühle / fühlte ich mich\_\_\_\_



## **Bedürfnisse** Werte

### **Was hat sich für mich erfüllt?**

...weil ich sich für mich \_\_\_\_\_ erfüllt hat



## **Bitten /** **Handlungen** Welche das Bedürfnis erfüllen

### **Danke!**

Magst Du mir sagen,  
was Du von mir verstanden hast?