

**Bitte** (konkret, positiv und erfüllbar)

---

... an mich selbst

... an den anderen

**Beobachtung** (... das habe ich gesehen/gehört ...)

---

*Gedanken, Interpretationen, Vorwürfe, Bewertungen*

**Gefühle** (... so geht es mir ...)

---

**Bedürfnisse** (... das brauche ich ...)

---