

# Übungsblatt Aufrichtiges Mitteilen

---

## (A) „Standortbestimmung“: wie ich mich bisher mitteile

Erinnere dich an eine Situation, in der jemand etwas gesagt oder getan hat, das dir unangenehm gewesen ist. (Du hast dich z.B. geärgert oder warst enttäuscht...) Stelle dir vor, dass du jetzt den anderen darauf ansprichst. Bitte notiere, was du zu ihm sagst!

---

---

---

## (B) Sich wertschätzend und aufrichtig mitteilen in vier Schritten

1. meine **Beobachtung**:

---

---

2. mein **Gefühl**:

weil ich

---

3. mein **Bedürfnis**:

---

4. meine **Bitte**:

---

---

**Bitte mach aus den vier Schritten jetzt eine zusammenhängende Aussage:**

---

---

---