

	ICH	DU
<p>Wertungen Wie erlebe ich die Situation</p> <p>Bedeutungen Was bedeutet das für mich / Dich</p> <p>Wünsche Was will/ wollte ich Was willst/ wolltest du</p>		
<p>1 Beobachtung Zahlen, Daten, Fakten wie mit einer Kamera aufgenommen, keine Interpretationen und Wertungen</p>		
<p>2 Gefühl kein „Du“ involviert: (<i>vernachlässigt</i> - von dir) nicht Gedanke: (<i>ich denke</i>, du vernachlässigst mich)</p>		
<p>3 Bedürfnis allgemein gültig, ohne Erfüllungsstrategie (dass Du machst),</p>		
<p>4 Bitte jetzt erfüllbar, keine Forderung, kein Wunsch positiv formuliert</p>		