



Zufrieden ins Büro

Birgit Schulze

Gewaltfreie Kommunikation  
Wirtschaftsmediation (IHK)  
Supervision \* Coaching

## Selbsteinführung in den 4 Schritten

entnommen aus: Das Praxisbuch zum wertschätzenden Miteinander – 101 Übungen zur Inspirationen Ihrer Seminare und Gruppen.

**Mein Kopfkino** - Ich denke ...

---

---

---

---

**1. Schritt: Meine Beobachtung** - Wenn ich sehe, höre, dass du / dass ich ...

---

---

---

**2. Schritt: Gefühl** - Fühle ich mich ...,

---

---

---

**3. Schritt: Bedürfnis** - weil ich ... brauche.

---

---

---

**4. Schritt: Bitte** - Ich bitte mich, ...

---

---

---