



KEREN PICKARD
jeden Tag mutiger!

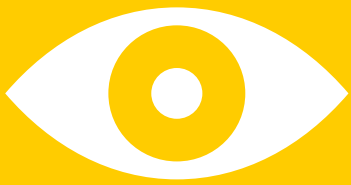
LASS UNS REDEN!

Die 4 Schritte für wirkungsvolle Gespräche!

BEOBACHTUNG

Was ist passiert?

Was habe ich gesehen? Was ist (tatsächlich) gesagt worden? Was hätte eine Kamera aufgenommen?



"Gestern hast Du ... gesagt / getan."

"Mir ist aufgefallen, dass Du in der letzten Woche dreimal zu spät zur Arbeit gekommen bist."

MEINE GEFÜHLE

Wie geht es mir dabei?

Bin ich traurig? Frustriert? Wütend? Glücklich? Stolz?



"Wenn ich ... sehe / höre / mitbekomme, macht es mich ... / bin ich ... / stimmt es mich ..."

MEINE BEDÜRFNISSE

Warum ist es mir so wichtig?

Was habe ich in dieser Situation gebraucht? Welche Werte und Prioritäten werden (nicht) berücksichtigt?

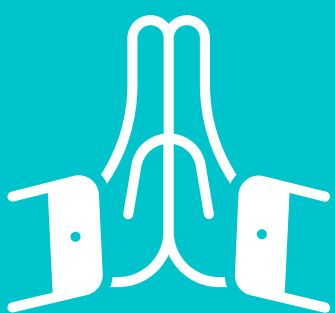


"Ich bin (traurig), weil es mir so wichtig ist, dass wir einander (respektieren) / weil ich so viel Wert auf (Respekt) lege."

MEINE BITTE

Was möchte ich?

Ich darf meine Wünsche äußern, basierend auf den Bedürfnissen, Gefühlen und Prioritäten, die ich habe!



"Ich würde Dich bitten, ... zu tun / nicht mehr zu tun. / Es wäre mein Wunsch, dass Du in Zukunft ... tust."