



Verhalten



Emotion(en)



Bedürfnis(se)

Das möchte ich Dir mitteilen ...



In dieser Situation	wenn das geschieht	spüre ich diese Emotion/körperl. Stress	weil dieses Bedürfnis nicht erfüllt ist	deshalb brauche ich konkret von Dir

Das möchte ich Dir mitteilen ...

In dieser Situation	wenn das geschieht	glauben wir, dass es das bedeutet	und machen dies