

# SELBSTEMPATHE PROZESS

Auslöser / Situation  
z.B: Ich ärgere mich über etwas und sag nix!



## Innerer Prozess

## Beherzt Klartext reden

Meine Befindlichkeit

Beschreibung der Situation

Bedürfnisse:  
Schutz, Sicherheit, Harmonie

Welches Bedürfnis ist in  
dieser Situation nicht erfüllt

Was kann ICH tun  
Selbstverantwortung

Was ist meine BITTE (evtl. an  
jemanden anderen

nicht von „Außen“ lösbar

Dialog

# Die 3 „B“ für beherzt Klartext reden

Beherzt Klartext reden



Beobachtung



Bedürfnis



Bitte