

Beobachtung

"Wenn ich sehe/höre, dass ..."



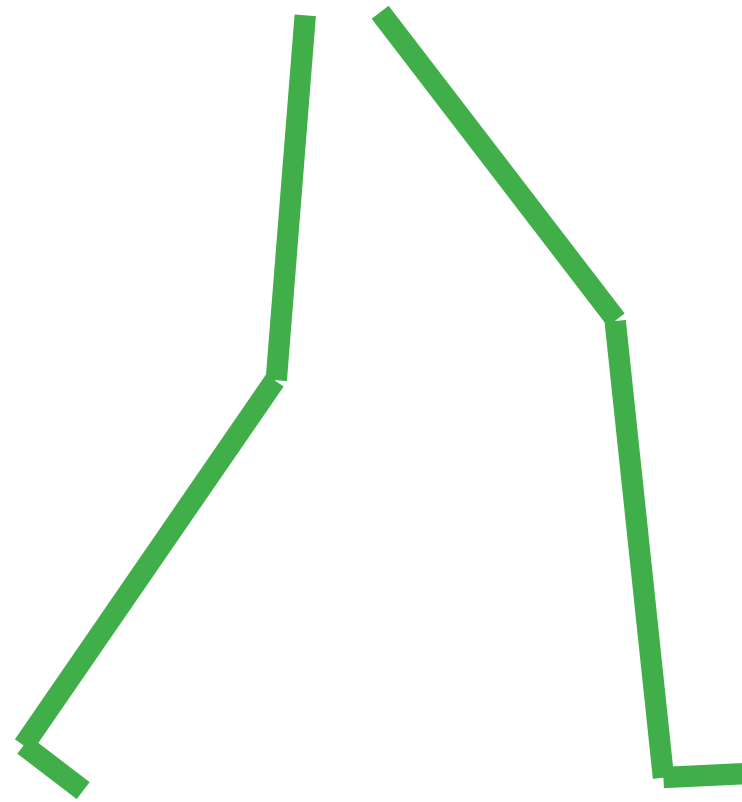
Gefühl

"dann fühle ich mich ..."



Bedürfnis

"weil ich ... brauche."



Bitte

"Wärst Du bereit ...?"