

## Beobachtung oder Bewertung?

---

1. „Sie sind selbstbewusst“
2. „Sie machen viele Fehler“
3. „Sie haben Potenzial“
4. „Das war ein Fehler!“
5. „Sie haben mir die Zahlen nicht geschickt!“
6. „Sie haben mir die Zahlen noch immer nicht geschickt!“
7. „Sie haben den Anruf vergessen“
8. „Sie haben mich nicht angerufen“
9. „Warum vergessen Sie dauernd, mich anzurufen?“
10. „Ich habe Ihren Anruf nicht erhalten“
11. „Sie haben den Ordner weggesteckt“
12. „Ich vermute, Sie wollen nicht, dass ich den Ordner erhalte!“
13. „Ich glaube, Sie wollen mich nicht verstehen!“
14. „Ich glaube, Sie sind zu spät!“
15. „Sie werden mich nie verstehen!“
16. „Ich habe die Daten, die Sie mir zusenden wollten, noch nicht erhalten!“
17. „Sie melden sich zu selten bei mir“
18. „Sie wollen mich nicht verstehen!“
19. „Sie können mich nicht verstehen!“
20. „Sie sind gestern 30 Minuten zu spät an Ihrem Arbeitsplatz gewesen.“
21. „Sie verstehen mich nicht!“

## Was sind echte Gefühlsäußerungen?

---

1. Ich vermute, Du bist aufgeregt
2. Ich spüre, Du magst mich nicht
3. Ich freue mich
4. Ich bin dankbar
5. Ich habe Angst vor Dir
6. Du nervst mich
7. Ich bin müde
8. Ich bin verzweifelt
9. Du machst mich durcheinander
10. Ich bin nervös
11. Ich habe das Gefühl, dass mit Dir etwas nicht stimmt
12. Ich fühle mich wie ein Hampelmann
13. Ich fühle mich betrogen
14. Ich fühle mich verraten
15. Ich fühle mich verlassen
16. Ich werde ausgenutzt
17. Ich glaube an Dich
18. Ich bin fest davon überzeugt, ...
19. Ich habe das Gefühl, Sie unterschätzen mich

## Konkrete Bitten statt Forderungen

---

Formulieren Sie die folgenden Äußerungen zu konkreten Bitten um (Schreiben Sie Ihre Formulierungen in die Zeile darunter):

- „Ich will, dass Du morgen pünktlich bist!“
- „Gebe Dir bitte Mühe, dass ich die Mail rechtzeitig erhalte!“
- „Ich brauche jetzt die Unterlagen!“
- „Du musst mir unbedingt helfen!“
- „Helfe mir, dass der Computer wieder funktioniert!“
- „Such´ mal schnell nach den Akten!“
- „Beeile Dich!“
- „Seh´ mal zu, dass das Gespräch nicht zu lange dauert!“
- „Sage mir rechtzeitig Bescheid!“
- „Ich brauche die Papiere von Dir!“