

**Wahrnehmung**

**die Fakten, die Realität**

**was wir beobachten**

**und hören**

**Gefühl**

**unsere emotionalen**

**Reaktionen**

**was wir empfinden**

# **Bedürfnis**

**was uns wichtig ist  
unsere Anliegen  
und Werte**



# **Bitte / Strategie**

**was wir selbst tun wollen**

**was wir möchten, dass**

**der andere tut**



**Sekundärgefühl**  
**Ärger**



**Urteil**

**rücksichtslos,  
unverschämmt**

**Primärgefühl**

frustriert,  
enttäuscht



**Bedürfnis**

**Rücksichtnahme**

**Achtsamkeit**