

# Leitfaden für klärende Selbstreflexion

Bitte lehne dich zurück und rufe dir eine konkrete Situation in Erinnerung, die du als besonders deutliches Beispiel für eine Konfliktsituation erlebt haben.

## Meine Beobachtung

Meine Beobachtungen: eine wertfreie Beschreibung der auslösenden Situation;  
d. h. „Was habe ich konkret gehört oder gesehen oder gelesen?“

---

---

## Meine innere(n) Stimmung(en):

„Wie geht es mir mit dem, was ich beobachte / beobachtet habe?“ Z.B. angestrengt, bedrückt, deprimiert, enttäuscht, frustriert, wütend, erschöpft, erschreckt, lustlos, müde, ratlos, hilflos, traurig, trotzig, unglücklich ...

---

---

## Mein(e) Bedürfnis(se):

„Was hat mir in diesem Moment gefehlt?“, „Was habe ich mir gewünscht?“ z.B. Raum haben, gesehen und anerkannt werden, etwas machen und gestalten können, gehört werden, dazugehören, akzeptiert und respektiert werden, Sicherheit, Kontakt, Klarheit, Vertrauen, Autonomie, Verständnis, Sinn, Erfolg ....

---

---

## Meine konkrete und erfüllbare Bitte (positive Formulierung):

Was hätte ich gerne, dass die andere Partei macht, damit sich meine Bedürfnisse erfüllen?“  
„Wärst du bereit ...?“, „Was kann ich anbieten ...?“

---

---

Für Mutige: Magst du den Leitfaden auch aus der Perspektive der anderen Konfliktpartei ausfüllen?  
Eine spannende Übung, um den Perspektivenwechsel zu trainieren!