Die 4 Schritte der GFK

Thema Was ist passiert? Schreib ALLES auf, was dich gerade beschäftigt oder was geschehen ist!
1. Schritt – Beobachtung Was von dem Thema ist die REINE Beobachtung?
2. Schritt - Gefühle Welche Gefühle sind bei dir da?
3. Schritt – Bedürfnis Um welche Bedürfnisse geht es dir?
4. Schritt – Bitte Lösung anbieten. Welche Bitte hast du?