

Beispiele für Formulierungen, die ...

... eher Verbindung stiften	... häufig Verbindung verhindern
<p>Beobachtung</p> <p>Justin knabbert an den Fingernägeln. Jorge sprach während des Meetings sieben Mal. Sie hat ihren Bruder gehauen. Er hat mir seine Meinung über den Film erzählt. Ich sehe, dass du deine saubere Kleidung weggeräumt hast.</p>	<p>Bewerten, Urteilen, Kritik, Labels</p> <p>Justin ist nervös und zwanghaft. Jorge redet in unseren Meetings zu viel. Sie ist gemein zu ihrem Bruder. Ihm ist meine Meinung total egal. Du hast ja dein Zimmer super aufgeräumt.</p>
<p>Gefühle</p> <p>Ich bin beunruhigt. Ich habe Angst. Ich bin verwirrt. Ich fühle mich angewidert. Ich bin traurig, wenn ich höre, du gehst. Ich bin glücklich, wenn ich dein Bild ansehe. Unsere Unterhaltung regt mich auf.</p>	<p>Nicht-Gefühle, Wahrnehmungen</p> <p>Ich fühle, das du verantwortungslos bist. Ich fühle mich bedroht. Mein Eindruck ist, du manipulierst mich. Du bist ekelig. Ich fühle mich verlassen. Du bist großartig im Pferde zeichnen. Ich habe den Eindruck, du hörst mir nie zu.</p>
<p>Bedürfnisse, Werte, Wünsche, Hoffnungen</p> <p>Ich hatte mir Wertschätzung gewünscht. Ordnung ist mir wichtig. Ich wünsche mir, dass wir alle beim Festlegen der Regeln mitreden können. Ich hatte gehofft, wir würden Vertrauen entwickeln. Mir ist es wichtig Zugehörigkeit zu erfahren. Mir sind Rücksichtnahme und Fürsorge wichtig.</p>	<p>Erwartungen, Vorwürfe „Sollte“, „solltest nicht“</p> <p>Nie hast du Wertschätzung für mich. Du solltest hinter dir aufräumen. Unser Vorgesetzter hat uns gefälligst zuzuhören. Nie hältst du das ein, was du sagst. Immer machst du deine Sachen ohne mich. Du solltest nicht so rücksichtslos und unhöflich sein.</p>
<p>Bitten</p> <p>Kannst du mir sagen, was bei dir ankommt? Machst du heute Abend den Salat fertig? Ich würde gern wissen, wo du heute warst. Magst du erzählen? Magst du mir serzählen, wie es dir gerade geht? Ich finde es schön, wenn du mich begrüßt, wenn ich nach Hause komme. Würdest du das tun?</p>	<p>Forderungen</p> <p>Hörst du mir denn nie zu?!</p> <p>Es ist deine Aufgabe den Salat zu machen.</p> <p>Wo warst du denn schon wieder? Könntest mir zu Abwechslung ja mal sagen, wie es dir geht! Du kannst wohl auch nicht grüßen, was?!</p>