

BLUe MAP

GfK Übungsblatt

Schritt 1:
SITUATIONSBESCHREIBUNG

Wenn ich erlebe / höre / sehe / lese, dass ...

**Ausschließlich Zahlen,
Daten, Fakten (wie
ein Roboter)!**
Keine Bewertung!

**Schritt 2:
GEFÜHL(E)**

... dann fühle ich ...

**Nur echte Gefühle
(s. Gefühlskompass)!**

**Schritt 3:
BEDÜRFNIS(SE)**

Ich habe das Bedürfnis nach / Ich brauche ...

**Nur echte Bedürfnisse
(s. Bedürfniskompass)!**

**Schritt 4:
BITTE**

Daher bitte ich Dich, ...

**Positiv formuliert
(ohne 'nicht', 'kein' u.ä.)!
So konkret wie möglich!
Realistisch!**