

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!