



Situation	Beobachtetes Verhalten	Vermutete Emotion	Vermutetes Bedürfnis	Lösung des Bedürfnisses
<p>In welchem Setting befinden wir uns? Sind wir in einem Team-Meeting, gebe eine kurze Situationsbeschreibung.</p>	<p>Was tut ein Kollege, das dir auffällt oder sogar aufstößt?  Brüllt eine/einer auf einmal los? Verweigert er/sie sich?</p>	<p>Was denkst du, welche Real-Emotion dahintersteckt?  Wenn mehrere, auch mehrere.  Real-Emotionen: Ärger, Angst, Trauer, Freude, Ekel, Überraschung, Verachtung, Scham, Schuld, Verlegenheit und Scheu</p>	<p>Wo stammt diese Emotion her? Was löst diese aus?  Bedürfnisse: Grundbedürfnisse (Schlafen, Essen, Trinken) Sicherheitsbedürfnisse (Dach über dem Kopf, Auskommen, kolleg./fam. Netzwerk, polit. Sicherheit) Soziale Bedürfnisse (Anerkennung, Kontakt, Gespräche, Rückmeldung, Freunde/Familie) Entfaltungsbedürfnisse (Entwicklung, Freiheit, Beteiligung, Wertschätzung, Einfluss, Wirksamkeit, Macht)</p>	<p>Was kann man anbieten, um dieses Bedürfnis zu lösen?  Und es geht ausschließlich um die Lösung des Bedürfnisses, nicht des Verhaltens und nicht der Emotion)</p>

