

Ki az a számomra fontos ember, aki olyat tett, ami nekem nem tetszett?

Mi a szándékom? Empátiával meghallgatni őt.

Őszintén elmondani neki, ami nem tetszett.

Megtalálni a mindkettőnk számára megfelelő megoldást.

Őszinteség

1.) Tények : feltételzés, általánosítás, elemzés és kritika nélkül.
(Képzeltben neki mondom.)

.....
.....

2.) Mit érzek most?vagyok.

3.) Mi a szükségletem? Számomra fontos a (z)

.....

4.) kérésem:

.....
.....
.....

Empatikus ráhangelődés

Megtippeltem a ő lehetséges érzését és szükségletét.

.....érezel, mert (te)szeretnél?

.....érezel, mert (te)fontos számodra?

.....érezel, mert (te)sokra értékeled?

Életszerű cselekvési tervem.

Miután végiggondoltam mindezt, mit mondanék vagy tennék?

.....
.....
.....

Kritika fogadása

Kapott kritika:

ÖSSZAKAPCSOLÓ

ELVÁLASZTÓ

a.) Önkritikus, bántó gondolataim:

.....

.....

b.) A másik hibáztatása, kritizálása:

.....

.....

c.) Saját érzéseim

.....érezek, mertszeretnék.

.....érezek, mertfontos számomra.

.....érezek, mertsokra tartom.

d.) Másik lehetséges érzése és szükséglete:

.....érezek, mert.....vágysz?

.....érezek, mert.....sokra értékeled?