

# Bitten

- Bitten - die Strategien formulieren, welche zur Erfüllung der Bedürfnisse beitragen sollen.
- Wir unterscheiden zwischen der Bitte an mich selbst und der Bitte an mein Gegenüber.
- Bitten werden positiv formuliert. Sagen, was man möchte, anstatt was man nicht möchte.
  - o Statt „Knall die Tür nicht so laut zu.“ – „Mach die Tür bitte leise zu.“
  - o Statt „Rasen nicht betreten.“ – „Gehwege benutzen.“
- Konkretes Verhalten erbitten, anstatt abstrakt und vage zu bleiben.
  - o Statt „Bitte sei etwas Wertschätzender.“ – „Kannst Du mir sagen, was Du an mir schätzt?“
  - o Statt „Ich will in Zukunft mehr Sport machen.“ – „Ich melde mich in der nächsten Woche zum Probetraining beim ... an.“
- Verhalten beschreiben, anstatt zu bitten, wie die andere Person sein soll oder fühlen soll.
  - o Statt „Bitte sei etwas freundlicher.“ – „Kannst Du bitte Grüßen, wenn Du in das Büro kommst?“
- Wir unterscheiden zwischen Bitte und Forderung.
  - o Eine Bitte kann abgelehnt werden.
  - o Kannst Du mit einem NEIN leben? Nein? Dann war es keine Bitte.