

## Hilfe zum Begleiten mit den 4 Schritten

### Situation

#### **Beobachtung**

Was ist genau passiert? Hier trennen wir die Bewertung von der Beobachtung. Wir reduzieren die Geschichte auf eine bearbeitbare Situation. Hilfsfrage: „Wo ist der Knackpunkt?“

### Denken

enthält wichtige Informationen und viele Interpretationen. Wenn wir das dahinterliegende Gefühl suchen, hilft die Frage: „Was fühlst du, wenn du dies denkst?“ Auch bei der Äußerung von Pseudogefühlen stellen wir die Frage: „Was fühlst du, wenn du den Eindruck hast, dass...?“

### Fühlen

Gefühle haben wir nur im Jetzt! Was fühlst du jetzt? Angebote machen.

### Spüren

Der Anker des Spürens bezieht die körperlichen Phänomene mit ein. Jedes Gefühl hat seine Entsprechung im Körper. Diese ist oft leichter wahrzunehmen, als das Gefühl selbst.

### Bedürfnisse

unterscheiden wir von den Strategien. Wir bleiben noch ganz abstrakt. „Was brauchst du jetzt, in Bezug auf die Situation?“

### Bitten

werden positiv, konkret und handlungsorientiert formuliert.

Die Anker sind eine Orientierungshilfe. Wir können vor- und zurückgehen.