

# Das Bewertungsrad

EIN TOOL FÜR  
KONSTRUKTIVE  
KONFLIKTLÖSUNGEN

## 5 Verhalten

So verhalte ich mich als Reaktion auf meine Interpretation und meine Gefühle und Absichten

## 4 Absicht

Was möchte ich?  
Wie will ich mich verhalten?



## 1 Wahrnehmung

Welches Verhalten nehme ich beim anderen gerade wahr?

## 2 Interpretation

Welche Erklärung habe ich für das Verhalten meines Gegenübers?

## 3 Gefühl

So geht es mir mit meiner Erklärung des Verhaltens.

# Das Bewertungsrad

FRAGEN ZUR  
PERSPEKTIVERWEITERUNG  
UND LÖSUNGSFINDUNG

## 5 Verhalten

So verhalte ich mich als Reaktion auf meine Interpretation und meine Gefühle und Absichten -Bewirke ich mit meinem Verhalten gerade etwas neues?

## 4 Absicht

Was möchte ich? Wie will ich mich verhalten?  
Was könnte jetzt ein gute Umgang damit sein? Was hilft uns beiden?  
Welche Lösungen fallen wir noch ein?



## 1 Wahrnehmung

Welches Verhalten nehme ich beim anderen gerade wahr? Nehme ich noch mehr wahr als das erste Offensichtliche?

## 2 Interpretation

Welche Erklärung habe ich für das Verhalten meines Gegenübers? Welche gibt es außerdem? Und welche noch?  
Was könnten meine Anteile gewesen sein? Welche Umstände könnten das Verhalten auch erklären?

## 3 Gefühl

So geht es mir mit meiner Erklärung des Verhaltens. Wie geht es mir mit anderen Erklärungen?