



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 mir 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?