

Feedback austauschen Hilfestellungen...

1 Was ich beobachte:

Ich schildere genau, was ich sehe oder höre. So genau, dass es unmissverständlich ist und nicht zerredet werden kann.

2 Welche Gefühle das in mir auslöst:

ausgeglichen, befreit, begeistert, belebt, berührt, beruhigt, beschwingt, bewegt, dankbar, eifrig, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, erfreut, erfrischt, erleichtert, erstaunt, ermutigt, erwartungsvoll, fasziniert, freudig, fröhlich, gelassen, gespannt, gerührt, glücklich, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, klar, lebendig, locker, lustig, motiviert, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, selbstsicher, sicher, still, überrascht, überwältigt, vergnügt, wach, zufrieden, zuversichtlich

aggressiv, ängstlich, ärgerlich, angespannt, ausgebrannt, aufgereggt, bedrückt, besorgt, bestürzt, beunruhigt, blockiert, deprimiert, demotiviert, einsam, ernüchtert, erschöpft, erschüttert, entmutigt, frustriert, gehemmt, geladen, gelangweilt, gelähmt, genervt, gestresst, hilflos, hin- und hergerissen, irritiert, kribbelig, lustlos, müde, mutlos, nervös, niedergeschlagen, ratlos, ruhelos, traurig, sauer, schüchtern, schockiert, sprachlos, teilnahmslos, überlastet, unglücklich, unter Druck, ungeduldig, unruhig, unzufrieden, unentschlossen, unwohl, verwirrt, verwundert, verzweifelt, verständnislos, verunsichert, widerwillig, wütend, zögerlich, zurückhaltend

3 Welche Bedürfnisse ich habe:

Persönliche: Autonomie – Selbstbestimmung, Beitrag leisten, eigene Erfahrungen machen, Gestaltungsfreiraum, Eigeninitiative, Engagement, Erholung, Entspannung, Entscheidungsfreiraum, Flexibilität, Förderung und Karrierechancen, Freiheit, Freude, Gelassenheit, Gleichberechtigung, Glück, Humor, Individualität, Inspiration, Konzentration, Kompetenz, Kreativität, Motivation, Ideen verwirklichen können, Ordnung - Struktur, Sinnhaftigkeit (sinnvolle Tätigkeit), Orientierung, persönliches Wachstum, Respekt, Status, Sicherheit, Trauern, Verstehen, Ziele und Träume verwirklichen

Im Kontakt mit anderen: Akzeptanz, Anerkennung, Ehrlichkeit, Austausch, (emotionale) Sicherheit, Empathie, ernst genommen werden, einbezogen sein, Fairness, Feiern – Erfolge feiern, Freude, Freundschaft, Frieden, Geborgenheit, Gegenseitigkeit, Gleichberechtigung, Gesehen - Gehört werden, Gemeinschaft, Glaubwürdigkeit, Harmonie, Humor, Information, Innovation, Integrität, Inspiration, Kontakt, Klarheit, Kommunikation, Mitgefühl, Nähe, Offenheit, Planbarkeit, Privatsphäre, Qualität, Respekt, Rücksichtnahme, Toleranz, Transparenz, Unterstützung, Veränderungsbereitschaft, Verbundenheit, Verbindlichkeit, Vertrauen, Wertschätzung, Wertschöpfung, Zugehörigkeit, Zuverlässigkeit, Zusammenarbeit

Körperliche: Bewegung, Gesundheit, Körperkontakt, Nahrung, Ruhe, Schutz, Luft, Wasser, Unterkunft

4 Mein Wunsch, meine Anregung:

Aussage und Einverständnis mit Handschlagqualität