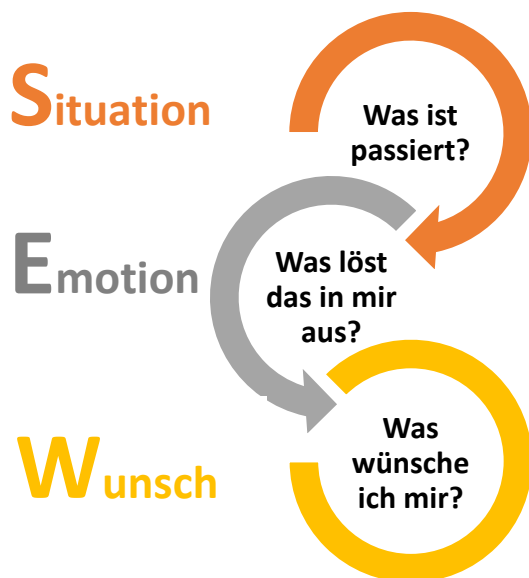


## Wie äußere ich Bedürfnisse? Das S-E-W-Schema!

Mithilfe des **SEW**-Schemas (**S**ituation – **E**motion – **W**unsch) können Sie lernen, Ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Dabei kann Sie das Akronym ‚SEW‘ an den Schlachtruf „Sag Endlich Was!“ erinnern, der für viele Menschen hilfreich erscheint. Das Offenbaren eigener Bedürfnisse und das Formulieren von Wünschen an unser Gegenüber entspricht meist einer freundlich-dominanten Position im Kiesler-Kreis.



- neutrale Beschreibung der Situation
- Ziel: dafür sorgen, dass der andere weiß, wovon ich rede
- das durch die Situation ausgelöste Gefühl beschreiben
- Verwendung von ICH-Sätzen
- Keine Unterstellungen oder Mutmaßungen äußern
- Wünsche bzw. Bedürfnisse äußern durch Verwendung von ICH-Sätzen
- Bei Unsicherheiten nachfragen („Ist das in Ordnung für dich?“, „Kannst du mich verstehen?“, „Was denkst du darüber?“)