

## Das Wunschrezept

**Einen Wunsch zu äußern, bedeutet über seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen. Erst dann können andere Personen verstehen, wie es Dir geht und was sie tun können, damit Du Dich wieder besser fühlst.**

Wünsche sind dabei keine Forderungen oder Drohungen an andere Menschen (er/sie muss das tun, sonst ...), sondern Hinweise / Bitten an andere Menschen, was sie tun können (aber eben nicht müssen!), damit es Dir wieder besser geht. Dabei ist es auch wichtig, dass man sich Wünsche überlegt, die umsetzbar sind. Man kann sich zum Beispiel von seinen Eltern wünschen, dass sie die Kontaktzeiten klar regeln, ohne sich dabei vor Dir zu streiten. Man kann sich aber nicht von ihnen wünschen, dass sie sich wieder ineinander verlieben und zusammenziehen sollen.

 **Hier zeigen wir Dir Schritt für Schritt, wie Du deine Bedürfnisse erkennst und wie Du Deinen Wunsch am besten mitteilst.**

1

### Situation und Gefühle beschreiben

*Beschreibe die Situation, in der Du Dich unwohl fühlst.*

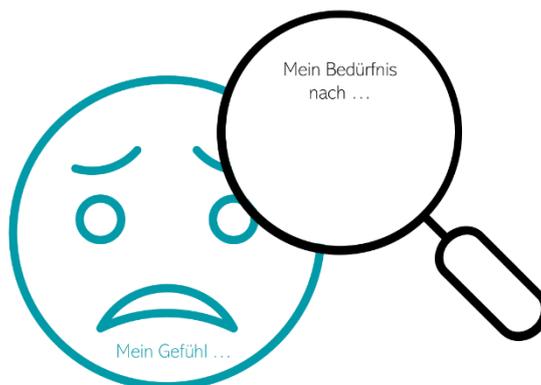
*Welches Gefühl zeigt sich in der Situation?*

➔

2

### Bedürfnis erkennen

*Was brauchst oder wünschst Du Dir von Deinen Eltern, wenn Du dieses Gefühl hast?*



3

### Wunsch formulieren

*Der Wunsch sollte möglichst in der „Ich-Form“ ausgesprochen werden und sich auf Verhaltensweisen der anderen Person beziehen, d.h. was kann die Person tun, damit es Dir wieder besser geht bzw. Dein Bedürfnis erfüllt wird?*

Wenn [*Situation + eigene Gefühle möglichst konkret beschreiben*] ..., dann wünsche ich mir von Dir/Euch, dass ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gefördert vom:

Beispiel:

1

### Situation und Gefühle beschreiben

Beschreibe die Situation, in der Du Dich unwohl fühlst.

Welches Gefühl zeigt sich in der Situation?

Meine Eltern reden schlecht übereinander.

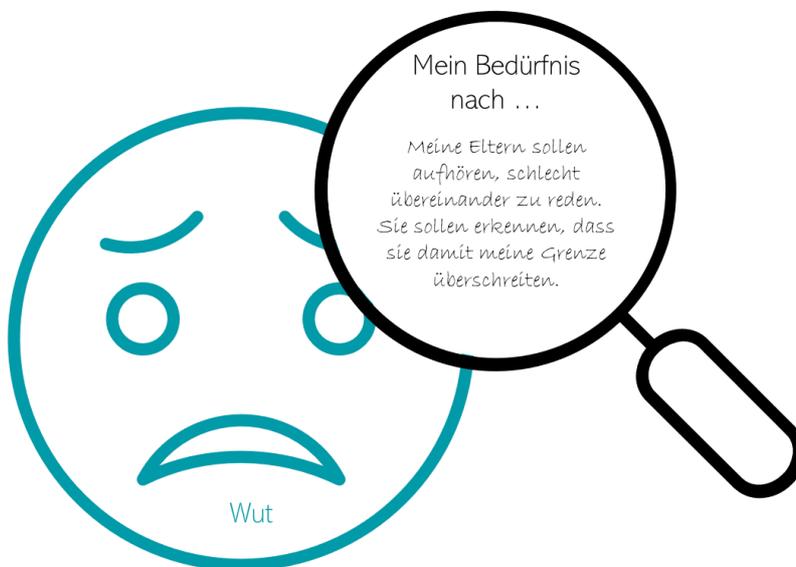


Wut auf meine Eltern

2

### Bedürfnis erkennen

Was brauchst oder wünschst Du Dir von Deinen Eltern, wenn Du dieses Gefühl hast?



3

### Wunsch formulieren

Der Wunsch sollte möglichst in der „Ich-Form“ ausgesprochen werden und sich auf Verhaltensweisen der anderen Person beziehen, d.h. was kann die Person tun, damit es Dir wieder besser geht bzw. Dein Bedürfnis erfüllt wird?

Wenn ihr schlecht über den anderen Elternteil redet [Situation], werde ich wütend [Gefühl], dann wünsche ich mir von euch, dass ihr meine Grenzen akzeptiert und damit aufhört [Bedürfnis, Wunsch].