

## Prozess Ärger transformieren

### 1. Beobachtung (Zahlen, Daten, Fakten)

--

### 2. urteilende und wertende Gedanken

### 3. Bedürfnis/se

### 4. Gefühl/e

### 5. Bitte

2. urteilende und wertende Gedanken	3. Bedürfnis/se	4. Gefühl/e	5. Bitte