



<b>Situation</b>	<b>Protestverhalten</b>	<b>Direkte Kommunikation</b>
Dein Partner hört dir nicht richtig zu. Du fühlst dich dadurch unverstanden.	Gute Miene zum bösen Spiel machen.	Ihm sagen, dass es nicht genug ist, wenn er dir zuhört ohne zu reagieren. Erkläre, dass du seine Meinung schätzt und es dir wichtig ist zu wissen, was er denkt.
Er ruft immer erst im letzten Moment an, um gemeinsame Pläne zu besprechen.	Du beginnst, zu sagen, dass du dich bereits verabredest hast, damit er lernt sich früher zu melden.	Mache ihm verständlich, dass es dich verunsichert, wenn du nicht weißt, wann du ihn wiedersehen wirst. Und es für dich wichtig ist einen ungefähren Termin zu haben.
<b>Jetzt DU! Nimm eine Alltagssituation und überlege dir anhand des vorherigen Theorieblattes, wie du deine Bedürfnisse kommunizierst.</b>		