


BAZI-Methode

1. Beobachtungen beschreiben

- Welches Verhalten, welche Situation zu eigenem Unbehagen, Ärger, Aggression, Unverständnis geführt hat.
- Nur mitteilen, was wir beobachten, ohne es zu bewerten
- Auswirkungen aufzeigen

 objektiv – konkret – beschreibend – wertfrei

2. Ausdrücken der Gefühle

- Gefühle aussprechen, die ich aufgrund des Verhaltens des Anderen habe
- Gefühle von Gedanken unterscheiden

 ruhig, positiv, ICH-Botschaften


3. Ziele, Bedürfnisse und Erwartungen erklären

- Ziele, eigene Bedürfnisse und Erwartungen kommunizieren
- Ausdrücken, was wir wollen und nicht das, was wir nicht wollen.

 genau – konkret – realistisch

4. Informieren über Konsequenzen

- Positive Konsequenzen aufzeigen, welche sich für beide Parteien durch das neues Verhalten ergeben
- Negative Konsequenzen nur dann aussprechen, wenn diese auch wirklich gezogen werden.

 angemessen – positiv formuliert