Finden Sie gemeinsam mögliche Bedürfnisse, die sich hinter den Vorwürfen verbergen.	
Vorwurf	Mögliche Bedürfnisse
„Du hörst mir nie zu!“	
„Immer muss ich alles alleine machen.“	
„Du hängst nur noch am Handy.“	
„Du nimmst mich überhaupt nicht ernst.“	
„Du bist so unzuverlässig.“	
„Nie hast du Zeit für mich.“	
„Du kontrollierst mich ständig.“	
„Du kritisierst nur an mir herum.“	
„Warum antwortest du nicht sofort?“	
„Dir ist alles wichtiger als ich.“	

Notieren Sie einen Vorwurf, den Sie einmal erhalten haben und finden Sie auch hier mögliche Bedürfnisse. Besprechen Sie dies mit Ihrem Übungspartner.	
Vorwurf	Mögliche Bedürfnisse