

### Die Bitte ist nicht angekommen?

- **War sie positiv formuliert?**  
(Bitte, was man will, nicht was man nicht will, das der andere tun soll.)
- **War sie zu vage oder abstrakt?**  
(Weiß der andere genau, was er jetzt tun kann?)
- **War sie jetzt ausführbar?**  
(Eine GFK-Bitte ist immer in der Gegenwart erfüllbar. „Bitte sag mir jetzt, ob du bereit bist, das morgen zu tun“)
- **Enthält sie Vergleiche?**  
(„Warum machst du das nicht so wie Hubert?“)
- **Will ich ein Verhalten oder ein Gefühl erbitten?**  
(„Liebe mich!“, „Bitte benimm dich anders!“)

### Eine GFK-Bitte ist eine Bitte um ...

- *... eine jetzt ausführbare positiv benannte konkrete Handlung, ...*
- *... die in Freiheit erfüllt werden kann, oder auch nicht.*

### Ist die Bitte effektiv?

- **Ist sie konkret, oder muss der andere noch raten?**  
(„Kannst du nicht mal was anderes machen?“)
- **Ist sie direkt?**  
(„Mir ist kalt!“ - die indirekte Bitte für - „Bitte drehe die Heizung höher.“)
- **Weiß der andere auch um die Bedeutung, die die Bitte für mich hat?**  
(„Warum gehen wir nicht ins Kino?“)
- **Bin ich mir sicher, mit den Gefühlen umgehen zu können, die ein ´Nein´ auslöst?**
- **Traue ich Dir zu, ´Nein´ zu sagen?**
- **Denke ich, dass ich Dir überlegen oder unterlegen bin?**
- **Glaube ich mich im Recht?**
- **Dient die Erfüllung der Bitte dem Leben?**