

Gewaltfreie Kommunikation: 4 Schritte

Denke an eine Situation, in der sich jemand anders verhalten hat als Du es Dir gewünscht hättest.

1a. Was hat die Person gesagt oder getan? (Beobachtung, frei von Bewertung)

1b. Wie hast Du das Verhalten/Gesagte bewertet?

2. Wie hast Du Dich gefühlt? (Gefühle, frei von Gedanken)

3. Warum hast Du Dich so gefühlt, das heißt: welche Bedürfnisse von Dir waren nicht erfüllt?

4. Formuliere fünf konkrete Bitten, die in dieser Situation Deinen Bedürfnissen dienen.
Richte mindestens eine Bitte davon an eine andere Person als bei den anderen Bitten.
(Hilfreiche Lösungsbitten: konkret, machbar, positiv, hier und jetzt.
Beziehungsbitten: „Was hast Du mich sagen hören?“, „Wie geht es Dir damit?“)