

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

1 Beobachtung

→ Beschreibung einer konkreten Handlung, die Unwohlsein verursacht hat

- Ich sehe, dass...
- Ich nehme wahr, dass...
- Mir ist aufgefallen, dass...

2 Gefühl

→ Ausdruck der Gefühle, die durch die Handlung ausgelöst werden

- Die Situation hat in mir ausgelöst, dass ich mich ... gefühlt habe.
- Ich habe das Gefühl, dass...

3 Bedürfnis

→ Formulierung der Bedürfnisse, welche hinter den Gefühlen stehen

- Ich möchte gerne...
- Ich brauche...
- Mir fehlt...

4 Bitte

→ Bitte um eine konkrete Handlung – auch die Nichterfüllung der Bitte ist in Ordnung

- Ich wünsche mir für die Zukunft, dass...
- Könntest du bitte...
- Was hältst du davon, wenn...