

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)

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

2. Wie hast Du Dich gefühlt?

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 die anderen.