

Gewaltfreie Kommunikation: Bitten formulieren

Prüfe, ob die folgenden Bitten als konkrete Handlung, positiv und auf das Jetzt bezogen formuliert sind! Wenn nicht, übersetze sie in als konkrete (überprüfbare) Handlung formulierte, positive, jetzt erfüllbare Bitten!

1. Ich möchte, dass Du mich verstehst.
2. Ich möchte, dass Du mir eine Sache nennst, die ich getan habe und für die Du dankbar bist.
3. Bitte behandle ihn mit Respekt, ok?
4. Ich möchte, dass Du mehr Selbstvertrauen hast.
5. Ich möchte, dass Du aufhörst, zu trinken.
6. Ich möchte, dass Du die erlaubte Höchstgeschwindigkeit oder langsamer fährst. Bist Du dazu bereit?
7. Ich möchte Dich näher kennenlernen.
8. Benimm Dich!
9. Ich möchte, dass Du Dir in Zukunft mehr Mühe gibst.
10. Fühl' Dich einfach wie zu Hause!

Quellen: Die Merkmale hilfreicher Bitten finden sich im Buch „Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“ (Marshall B. Rosenberg). Die meisten der obigen Aussagen habe ich von Übungsblättern des Center for Nonviolent Communication bzw. von Gioia Baldass und Antowi Wibbelink übernommen.

Version 2013-03-10, Sven Hartenstein, <http://www.svenhartenstein.de>