

Die 4 Schritte

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG

SELBST-EMPATHIE

Meine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Klar ausdrücken wie es mir geht ohne Kritik, Vorwurf oder Forderung.

EMPATHIE

Einfühlsam wahrnehmen, wie es meinem Gegenüber geht, ohne Kritik oder Vorwurf zu hören, seine Bedürfnisse erforschen

Beobachtung

Beobachtete Situation ohne Bewertung oder Interpretation

1

„wenn ich sehe...“
„wenn ich höre...“
„wenn ich erlebe...“

Gefühl

Enstandens Gefühl frei von bewertenden Gedanken wahrnehmen

2

„dann fühle ich mich...“
„dann fühlst du dich...“

Bedürfnis

Inneres Bedürfnis, frei von Wünschen und Forderungen wahrnehmen

3

„weil ich brauche...“
„weil ich das Bedürfnis nach...“
„weil du brauchst...“
„weil dir wichtig ist...“

Bitte

Konkrete und erfüllbare Bitte frei von einer Forderung

4

„deshalb bitte ich dich...“
„deshalb möchte ich gerne...“
„deshalb bitte ich mich...“
„deshalb könnte ich Ihn/Sie bitten...“

