



# Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass die Form, mit der wir kommunizieren, einen entscheidenden Einfluss auf die Bereitschaft zur Kooperation hat.

Das Modell der gewaltfreien Kommunikation umfasst die folgenden Schritte:

- 1. Beobachtung**, welche Handlung stört Sie?
- 2. Gefühl**, wie fühlen Sie sich dabei?
- 3. Bedürfnis**, um welches Bedürfnis geht es Ihnen?
- 4. Bitte / Handlung**, worum bitten Sie, um Ihr Bedürfnis zu erfüllen?

*„Wenn Du keine Zeit mit mir verbringst, dann fühle ich mich einsam, weil ich den Austausch mit Dir brauche. Deshalb bitte ich Dich, mir zu sagen, ob Du am Dienstag Zeit und Lust hast, mit mir auszugehen“*

*„Wenn Du keine Zeit mit mir verbringst (1 Beobachtung), dann fühle ich mich einsam (2 Gefühl), weil ich den Austausch mit Dir brauche (3 Bedürfnis). Deshalb bitte ich Dich, mir zu sagen, ob Du am Dienstag Zeit und Lust hast, mit mir auszugehen (4 Bitte / Handlung)“*