

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



Beobachtung

- beschreiben was
geschehen ist
- Dinge objektiv sehen
(wie mit einer Kamera)
- Gesagtes zitieren

vs. Evaluation

- diagnostizieren,
interpretieren, analysieren
- entscheiden wer Recht
oder Unrecht hat,
gut oder schlecht ist,
an etwas Schuld hat



Gefühl

- froh, traurig, wütent, ...
- körperliche Empfindung

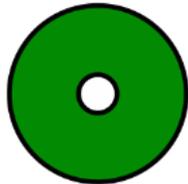
vs. Diagnose, Urteil

z.B.

"Ich fühle mich verlassen."

"Fühlst du dich schön?"

"Ich habe das Gefühl, dass..."



Bedürfnis

- universell, alle Menschen
haben die gleichen Bedürfnisse
- keine Person, Ort oder Sache
ist damit verknüpft

vs. Strategie

Spezifische Handlungen,
Menschen oder Dinge als
Möglichkeit/Hilfsmittel
um Bedürfnisse zu erfüllen.



Bitte

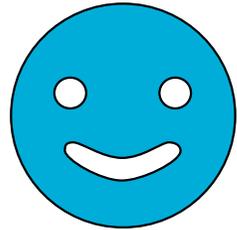
- erfüllbar
- Gegenwart
- Aktionssprache

vs. Forderung

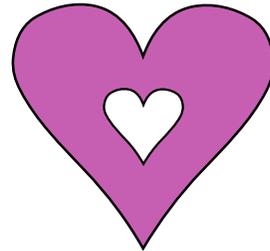
- Verwendung von Schuld,
Scham, Verpflichtung, ...
- keine Wahl lassen



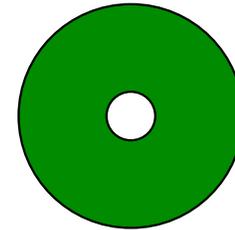
Vier Schritte - Giraffe



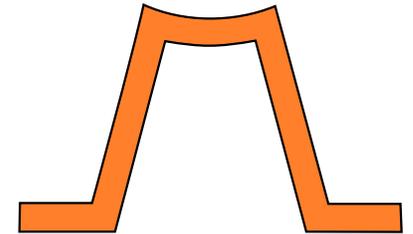
Beobachtung



Gefühl

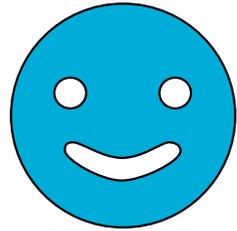


Bedürfnis

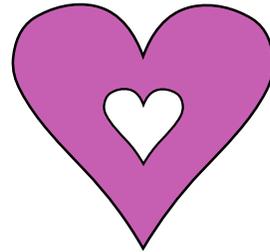


Bitte

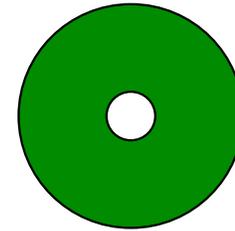
Vier Schritte - Giraffe



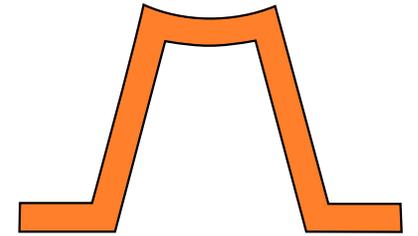
Beobachtung



Gefühl

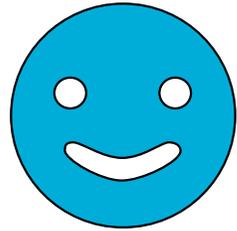


Bedürfnis

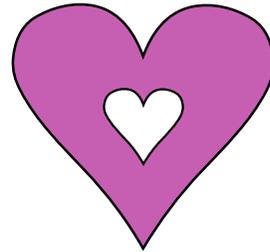


Bitte

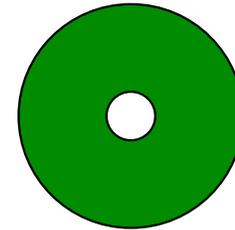
Vier Schritte - Giraffe



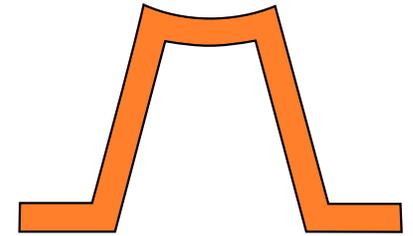
Beobachtung



Gefühl

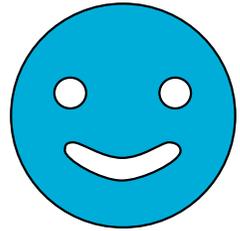


Bedürfnis

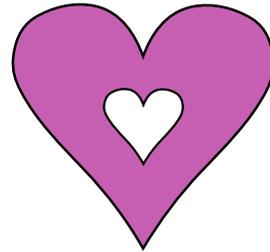


Bitte

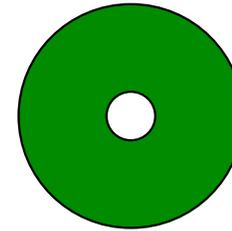
Vier Schritte - Giraffe



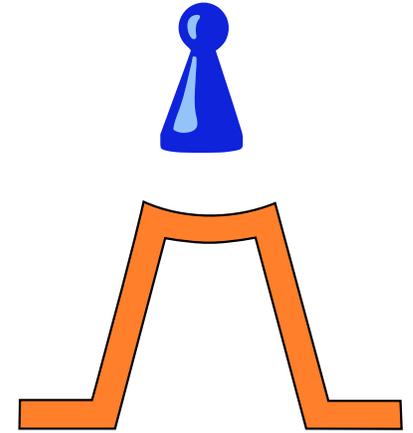
Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte