

Name:

Datum:

**Arbeitsblatt: Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation**

- 1 Beobachten:** Entscheiden Sie, ob eine reine Beobachtung (B) oder eine Interpretation (I) vorliegt, und kreuzen Sie an.

Aussage	B	I
Du kommst immer zu spät.		
Jetzt haben Sie mich zweimal unterbrochen.		
Sie können nicht ständig allen Kunden Rabatte versprechen.		
Ich wurde gestern im Gespräch nicht um meine Meinung gebeten.		
Diese Woche hat Tobias jeden Tag Überstunden gemacht.		

- 2 Gefühle:** Drücken die Sätze echte Gefühle (G) oder Interpretationen (I) aus? Kreuzen Sie an.

Aussage	G	I
Ich habe das Gefühl, immer ausgenutzt zu werden.		
Diese Hochrechnungen machen mich glücklich.		
Den Konflikt heute Nachmittag fand ich sehr frustrierend.		
Er macht sich um seine Mitarbeiter Sorgen.		
Sie ist von der neuen Arbeitsregelung begeistert.		

- 3 Bedürfnisse:** Formulieren Sie die Sätze in echte Bedürfnisse um.

Es ärgert mich, wenn du unpünktlich bist.
Ich bin nicht glücklich, dass Sie den Arbeitsplatz bekommen haben.
Er bekommt Angst, wenn Sie so laut schreien.
Ich bin frustriert, dass wir nur so wenige Frauen in der Firma haben.
Es enttäuscht mich, wenn wir nicht zusammen die Pause verbringen.

- 4 Bitten:** Entscheiden Sie, ob die Bitte klar (k) oder unklar (uk) ausgedrückt wurde.

Bitte	k	uk
Versteh mich doch bitte!		
Bitte erläutern Sie zwei Faktoren, die bei der Präsentation besser gemacht werden könnten.		
Könntest du bitte einmal in der Woche deine Mittagspause mit mir verbringen?		
Könnten Sie mich bitte öfter daran erinnern, ein Lob auszusprechen?		
Bitte sagen Sie mir nicht immer, was ich tun soll.		