

VIER SCHRITTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

GIB DER SITUATION EINE ÜBERSCHRIFT

BESCHREIBE DEINE BEOBACHTUNG

Was hat die Person gesagt oder getan? Stelle dir vor, du würdest ein Geschehen als Zeuge bei der Polizei zu Protokoll geben, ohne es zu bewerten oder zu beurteilen.

BESCHREIBE DEINE GEFÜHLE

Was für Gefühle hat die Situation in dir ausgelöst. Sprich dabei nur von dir.

FORMULIERE DEIN BEDÜRFNIS

Welches Bedürfnis wurde in der Situation nicht erfüllt? Was hättest du dir gewünscht?

FORMULIERE DEINE BITTE

Formuliere deine Bitte an die andere Person, ohne sie als Forderung zu schreiben. Beschreibe so genau wie möglich, worum du andere jeweilige Person bitten willst. Formuliere darin, was du haben möchtest und nicht, was du nicht haben möchtest.

BRINGE DEINE WORTE AUF DEN PUNKT

Fasse deine vier Schritte in 1-3 Sätzen zusammen, so wie du das der anderen Person sagen würdest.