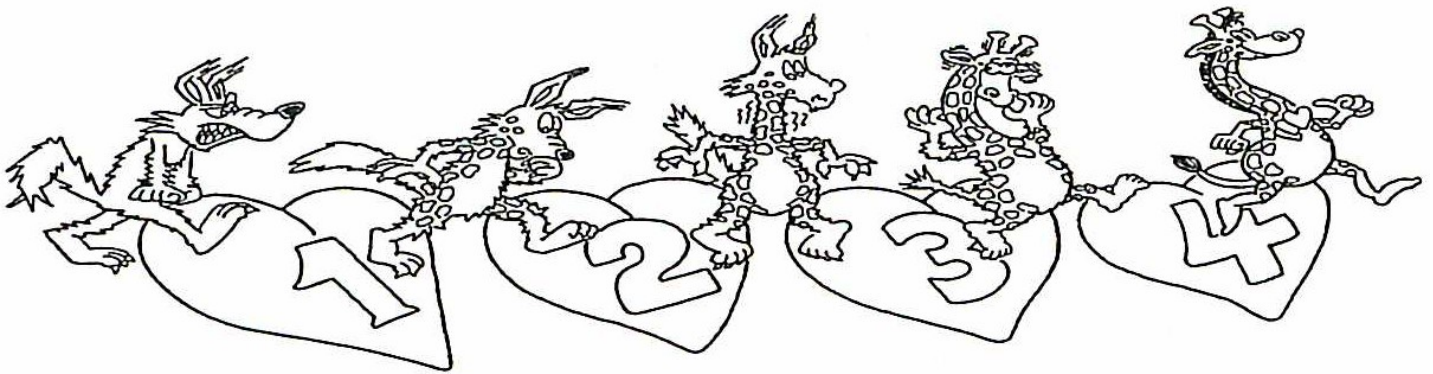


4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation



1.Schritt Beobachten—ohne zu bewerten

Ich sage, was ich sehe oder höre, was mein Anlass ist.

Ich mische keine Bewertung in meine Aussage.

2.Schritt Fühlen—ohne zu interpretieren

Ich spreche mein Gefühl an.

3.Schritt Bedürfnisse—statt Strategie

Ich sage, welches Bedürfnis hinter meinem Gefühl liegt und was ich brauche.

4.Schritt Bitten—statt fordern

Ich sage konkret, um was ich bitte, was ich gern möchte, aber ich fordere nichts. Eine Bitte unterscheidet sich von einer Forderung, ob der andere Nein sagen kann