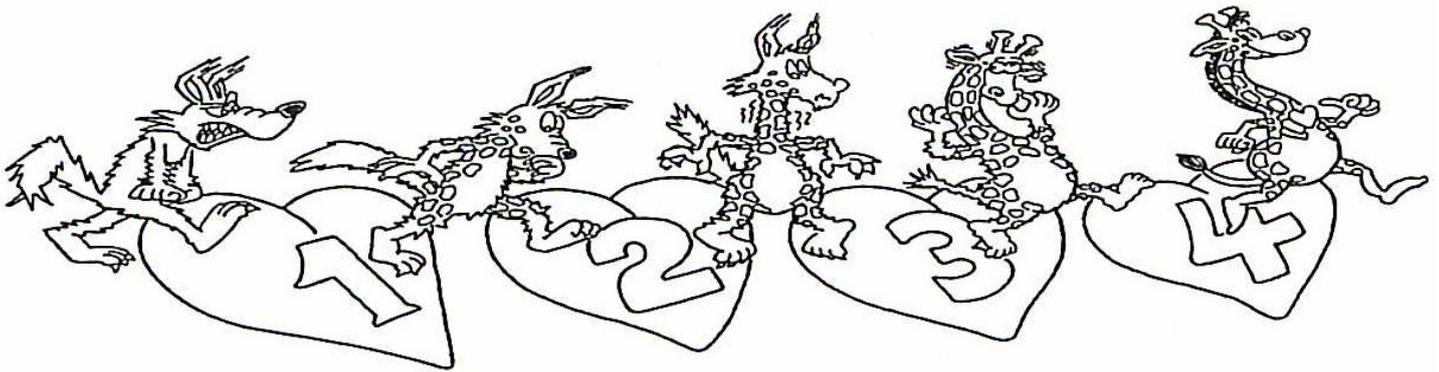


# 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation



## **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