

Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

(Darstellung nach einer Idee von Magister Christian Rüter, www.gfk-training.com)



Wahrnehmung

»Wenn ich sehe/höre...« (so neutral wie eine Video-Kamera es aufnehmen würde)



Gefühl

»bin ich...« [**Gefühlswort**] (Gefühle ohne jegliche Einwirkung des anderen)



Bedürfnis

»weil mir [**Bedürfniswort**] wichtig ist...« (Bedürfnis ≠ Strategie)



Bitte

»Wärest du bereit...« **Konkret & im Jetzt** (Bitte ≠ Forderung: Spürt man, wenn Bitte abgelehnt wird)