

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

1. Schritt: Wahrnehmung beschreiben (A)

Zunächst **beschreibst** du deinen Gegenüber die Situation. Sprich aus, welche Eindrücke du gerade wahrnimmst. In diesem 1. Schritt bleibst du allerdings so wertfrei wie möglich. Versuche Fakten zu formulieren und noch nicht zu interpretieren.

2. Schritt: Gefühl (B)

Welche Gefühle löst die Situation bei dir aus?
Erkläre der anderen Person, welche Emotionen dir durch den Kopf gehen.
Bist du traurig, wütend, verwundert, überfordert? Versuche, so klar wie möglich auszudrücken, was in dir emotional angestoßen wurde.

3. Schritt: Bedürfnis (C)

Um im Konflikt voranzukommen, ist dieser Punkt besonders wichtig.
Welches Bedürfnis hast du aufgrund der Situation und deiner Gefühle?
Was sollte sich ändern, damit es dir besser geht damit? Was brauchst du im Moment?

4. Schritt: Bitte (D)

Hast du dein Bedürfnis klar ausgedrückt, füge noch eine Bitte hinzu. Fordere dein Gegenüber noch einmal auf, sich in Zukunft anders zu verhalten – unmissverständlich, aber höflich. So betonst du, was dir in Situationen wie dieser besonders wichtig ist.

Wenn ich A erlebe, (Wahrnehmung)



dann fühle ich B, (Gefühl)



weil ich C brauche, (Bedürfnis)



deshalb möchte ich D, (Bitte)