

Gewaltfreie Kommunikation: Der vier-Schritte-Prozess

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld, www.klausjuergenbecker.de

1. *Beobachtung*: Worüber möchte ich jetzt reden? Was habe ich beobachtet? Reine Fakten. So objektiv, wie es eine Digitalkamera darstellen würde. Keine Beurteilung, Interpretation oder Wertung.
2. *Gefühle*: Was habe ich gefühlt, als ich ... beobachtet habe? Nur echte Gefühle, keine „mentalen Gefühle“, die andere für das eigene Gefühl verantwortlich machen.
 - *Ich*-Botschaft – macht mich für den anderen wahrnehmbar
 - *Du*-Angebot – macht den anderen für mich wahrnehmbar
3. *Bedürfnis*: Welches Bedürfnis wurde erfüllt oder nicht erfüllt?
 - Gibt dem anderen den Schlüssel für mein Gefühl
 - Nicht an der Person festmachen, sonst Gummibandeffekt
4. *Bitte*: Durch eine Bitte zeige ich dem anderen, was er tun könnte, um mein Bedürfnis zu erfüllen.

Achtung: Ein 80-Seitiges Skript „Juwelen der Kommunikation“ mit reichhaltigen Beispielen aus der gewaltfreien Kommunikation ist als Zugabe anlässlich meiner Seminare verfügbar.

Übungen

Umgang mit Kritik

Ich erscheine mit einer älteren Jeans auf einer Party. Mein Partner kritisiert mich deshalb heftig und sagt mir, ich würde ihn mit meinem Auftritt beschämen.

1. Wenn ich dich sagen höre...
2. Dann fühle ich...
3. Weil mein Bedürfnis nach ... nicht erfüllt wurde / mir ... wichtig ist.
4. Bitte sage mir...

Du-Einladung

Ich kaufe im Winter einen Blumenstrauß für meinen Partner. Mein Partner ist wütend und sagt, er findet meinen Blumenkauf nicht gut, weil ich durch den Kauf von Transfer-Blumen den Treibstoffverbrauch der Flugzeuge und die Ausnutzung von Hilfskräften in der dritten Welt fördere.

1. Wenn ich dich sagen höre, ...
2. Vermute ich, dass du ... bist
3. Weil dir ... wichtig ist.
4. Bitte sage mir, ...