

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

.....

ÜBUNG: STILLE EINFÜHLUNG IN DIE BEDÜRFNISSE DEINER MITMENSCHEN

Schritt 1: Erinnerung dich an eine alltägliche Situation, die du mit einer anderen Person erlebt hast, oder von der dir eine andere Person erzählt hat.

.....
.....
.....

Schritt 2: Formuliere deine Beobachtung. Was genau hat die andere Person getan, unterlassen, gesagt? Welche Strategie kannst du beschreiben, die die andere Person zur Erfüllung ihres Bedürfnisses verwendet hat?

.....
.....
.....

Schritt 3: Wie fühlte sich die andere Person? Vermute ihr Gefühl?

.....

Schritt 4: Vermute das Bedürfnis, das sich die andere Person dadurch vermutlich erfüllt hat.

.....

Notiere deine Erkenntnisse in deinem Tagebuch.

Was uns verbindet

In 4 Schritten
zur Gewaltfreien Kommunikation
im Alltag.

Vertiefung: Wenn du herausfinden magst, ob deine Vermutung zutrifft, frage die andere Person bei Gelegenheit: „Kann es sein, dass es dir um <BEDÜRFNIS> ging, als du <BEOBACHTUNG> getan/gesagt hast?“

Beispiel für die Vertiefung:

- Kann es sein, dass du dich endlich einmal wieder bewegen wolltest, als du am vergangenen Wochenende dein Rad aus dem Keller geholt hast, und eine Radtour gemacht hast?
- Kann es sein, dass es dir um Ordnung geht, wenn du gleich nach dem Essen die Küche aufräumst?
- Kann es sein, dass du selbst bestimmen möchtest, wann du zu Bett gehst, wenn du sagst, du bist noch nicht müde?