

Arbeitsblatt:

Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation zur empathischen Verbindung – mit sich selbst und anderen

Situation/ Beobachtung

Wenn ich höre bzw. beobachte, dass...

.....
.....

Gefühle

dann fühle ich mich...bzw. dann bin ich...

.....
.....

Bedürfnisse

weil ich ... brauche bzw.

weil meine Bedürfnisse nach ...(nicht) erfüllt sind

.....
.....

Bitten

Handlungsbitten

deshalb bitte ich mich... zu tun

deshalb bitte ich Sie... zu tun

.....
.....

oder:

Beziehungsbitten

Wie geht es Ihnen damit?

Was haben Sie gehört? bzw. Was kam bei Ihnen an?

.....