



## DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Das Modell der gewaltfreien Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie fördert das Einfühlungsvermögen in andere Menschen, aber gleichzeitig auch die Fähigkeit, sich selbst und seine Gefühle auszudrücken.

<b>4 B - Modell</b>	<b>Erläuterung</b>
<b>B</b> eobachtung	Was nehme ich in einer Situation wahr? Die Kunst ist, dem anderen dies mitzuteilen, ohne dabei zu bewerten oder zu urteilen.
<b>B</b> efinden	Wie fühle ich mich, wenn ich diese Beobachtung mache? Was löst das bei mir aus? Achtung: Unterscheiden von Gefühlen und „Pseudogefühlen“ (z.B. ich fühle mich ausgenutzt)
<b>B</b> edürfnis	Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Gefühlen? Z.B. „Ich ärgere mich, wenn ich nicht informiert werde, weil ich das Bedürfnis nach Teamarbeit habe.“
<b>B</b> itte	Ich formuliere eine Bitte an den Gesprächspartner, welche Handlungen ich mir konkret von ihm wünsche. Bitten beinhalten Offenheit, sie sind keine Forderungen/Erwartungen.

Quelle: Rosenberg