



Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg beruht auf der Annahme, dass die meisten zwischenmenschlichen Konflikte ihre Ursache darin haben, dass wir unsere Bedürfnisse falsch kommunizieren. Schuld sei unsere wertende und verurteilende Sprache.

Die vier Aspekte in der Reihenfolge

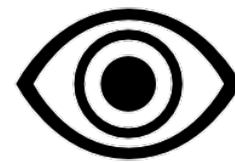
Beobachtung

Wahrnehmung und Beschreibung der Situation ohne jede Interpretation, z.B. „Zu unseren letzten beiden Verabredungen bist du eine halbe Stunde zu spät gekommen.“ statt „Immer kommst du zu spät.“



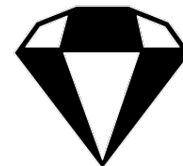
Bedürfnis

Aus dem Gefühl lässt sich ein Bedürfnis erkennen, z.B. „Denn ich wünsche mir mehr Wertschätzung.“



Gefühl

Erst dann sollten Emotionen erspürt und mit Worten benannt werden, z.B. „Das macht mich traurig.“



Bitten

Wenn das Bedürfnis klar erkannt ist, sollte daraus eine Bitte erwachsen – am besten eine konkrete Handlung, z.B. „Könntest du dich bei unserer nächsten Verabredung bitte bemühen, pünktlicher zu sein?“

Weiterführende Informationen und Links:

- Infoportal Gewaltfreie Kommunikation unter www.gfk-info.de/was-ist-gewaltfreie-kommunikation
- Wikipedia-Bertrag unter www.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation

Literatur:

- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. 11. überarb. und erw. Auflage. Junfermann, Paderborn 2013.