



## Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation

### 1. Einfühlung in mich selbst

Zunächst vergegenwärtige ich mir noch einmal die gesamte Situation:  
Wer war beteiligt? Worum ging es? Wo und wann fand das statt? Was ist geschehen?  
Was habe ich spontan gefühlt, gedacht, gesagt? Im Stillen und zum Konfliktpartner?  
Wolfs- und Schafsausdruck? Was habe ich getan?

Wenn die Situation in mir wieder ganz gegenwärtig ist entscheide ich mich bewusst,  
den Eintopf in meinem Inneren noch einmal wohlwollend und selbstverantwortlich zu  
untersuchen.

Zunächst untersuche ich meine eigene Erfahrung in den vier Schritten.

1. Beobachtung (keine Bewertung) Wenn ich sehe/ höre/ daran denke, dass ...	
2. Gefühl (keine Interpretation) ... dann fühle ich mich ...	
3. Bedürfnis (keine Strategie) ... weil ich brauche. ... weil mir ... wichtig ist. ... weil mir ... fehlt.	
4. Verhandlungsfähige Bitte an mich oder andere (keine Forderung, kein frommer Wunsch) Bitte ... positiv formulierte, konkrete Handlung, jetzt überprüfbar!	



## 2. Einfühlung in den Anderen

Als nächstes schlüpfe ich in die Haut des anderen und reflektiere das, was er gesagt, getan oder unterlassen hat in den vier Schritten.

Wie interpretiere ich sein Verhalten, wenn ich davon ausgehe, dass eine gute Absicht dahinter steht (= wohlwollendes Denken!) Was ist in ihm vorgegangen?

Was war für den anderen der Auslöser?

0. Wohlwollendes Denken (Gute Absichten unterstellendes Denken!)	
1. Beobachtung (keine Bewertung) Wenn er/ sie sagt/ hört ...	
2. Gefühl (keine Interpretation) ... fühlt er/sie sich dann ...	
3. Bedürfnis Welche Bedürfnisse sind bei ihm/ihr unerfüllt? (= Gute Absichten unterstellendes Denken!)(keine Strategie) ... weil er/sie braucht. ... weil ihm/ihr ... wichtig ist. ... weil ihm/ihr ... fehlt.	
4. Verhandlungsfähige Bitte an sich oder andere (keine Forderung, kein frommer Wunsch) Hättet er/sie jetzt gern ...? positiv formulierte, konkrete Handlung, jetzt überprüfbar!	