

Das 4 - Schritte Modell

der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Beobachtung - **Gefühl** - **Bedürfnis** - **Bitte**

Beobachtungsebene

Beobachtung, Situation, Auslöser

- Was sehe/höre ich?
- Was nehme ich wahr?

Gefühlsebene

Gefühl, Emotion

- Wie geht es mir?
- Wie fühle ich mich?

Bedürfnisebene

Bedürfnis

- Was brauche ich?
- Was ist in mir genährt?

Handlungsebene

Bitte, Strategie, Handlungsschritte

- Wie kann ich, wie kannst Du mein Bedürfnis erfüllen?(Handlungsbitte)
- Wie geht es Dir damit, wenn Du das hörst? (Beziehungsbitte)
- Kannst Du mir sagen, was Du verstanden hast? (Verständnisbitte)



Beispiel:

Wenn ich sehe,

daß das benutzte Geschirr sich in der Spüle stapelt,

bin ich

genervt,

fühle ich mich

angespannt,

weil mir.....

Sauberkeit **wichtig ist.**

weil ich

Entspannung **brauche.**

- Bist Du bereit.....

jetzt abzuspülen?

- Kannst Du mir sagen,

wie es Dir damit geht,

wenn du das hörst?

- Kannst du mir sagen,
was du verstanden hast?

Es gibt drei verschiedene Anwendungsmöglichkeiten für die 4 Schritte:

- Selbsteinführung mit mir (allein)
- Empathie mit einer anderen Person
- Selbstaussdruck, um mich mitzuteilen

Dieses formale Grundmodell ist nach Rosenberg eine Art Übergangshilfe, eine Schulung der Achtsamkeit auf dem Weg zu einer neuen Alltagssprache.

Es schafft eine Grundlage, auf der es leichter ist, die Bedürfnisse aller zu sehen, zu respektieren und zu berücksichtigen.

Es stellt ein Handwerkszeug dar, das auch in herausfordernden Situationen die Chance vergrößert, mit mir selbst und meinem Gegenüber in Verbindung zu kommen/zu bleiben.

Sonja Welp

www.welpraum.de

Trainerin für Achtsame Kommunikation / system. Coach

Stubbenstock 3 / 28779 Bremen / kontakt@welpraum.de / 0176 - 50110176