

# 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? (Handlung)

**Kannst Du mir sagen,  
wie es Dir damit geht,  
wenn Du das hörst?**  
(Beziehung)

**Kannst Du mir sagen,  
was Du verstanden hast?**  
(Verständnis)

**Es gibt 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 und 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.