Selbstklärung

Die 4 Schritte der GFK (Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg) helfen, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser zu verstehen. Dies schafft Verbindung zu sich selbst und wir gehen mit mehr Klarheit in die Kommunikation nach aussen. Wenn wir erzählen, was wir beobachten, fühlen und brauchen stösst unsere Bitte auf mehr Offenheit.

1. BEOBACHTEN (statt bewerten)

Ich sehe/höre/beobachte, dass…

.....

.....

2. FÜHLEN (statt denken)

Ich fühle/bin gerade…

Ich spüre in meinem Körper….

(Gefühle sind im Körper spürbar.)

.....

.....

3. BEDÜRFNIS ERFORSCHEN (statt Lösung suchen)

Ich brauche jetzt….

Ich möchte, dass ich/Du ….

(Ein Bedürfnis ist von Ort/Zeit/Person unabhängig.)

.....

.....

4. BITTEN (statt fordern)

Ich erlaube mir/Ich bitte mich selbst um ……

Kannst Du bitte……

(Eine klare Bitte beinhaltet WAS, WIE, WANN, WO.)

.....

.....