

LISTE DER GEFÜHLE

HOL DIR IDEEN FÜR DEINE KOMMUNIKATION!

Mögliche Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

- Aufgeregt
- Begeistert
- Berührt
- Engagiert
- Entspannt
- Froh
- Glücklich
- Hoffnungsvoll
- Inspiriert
- Motiviert
- Mutig
- Neugierig
- Optimistisch
- Ruhig
- Sicher

Mögliche Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:

- Ärgerlich
- Ängstlich
- Angespannt
- Besorgt
- Frustriert
- Geladen
- Gelähmt
- Genervt
- Hilflos
- Irritiert
- Schockiert
- Traurig
- Betroffen
- Erschrocken
- Erschöpft
- Ernüchtert
- Müde
- Sauer
- Verwirrt
- Wütend

LISTE DER BEDÜRFNISSE

HOL DIR IDEEN FÜR DEINE KOMMUNIKATION!

Mögliche Bedürfnisse:

- Autonomie
- Eigenständigkeit
- Selbstbestimmung
- Aufrichtigkeit
- Sinn
- Wertschätzung
- Nähe
- Kontakt
- Respekt
- Unterstützung
- Vertrauen
- Verständnis
- Zugehörigkeit
- Sicherheit
- Ruhe
- Freude
- Harmonie
- Ordnung

MODUL 5.3

ARBEITSBLATT 1

KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

ÜBE KONSTRUKTIV ZU KOMMUNIZIEREN. DIESE ÜBUNG KANN JEDE/R FÜR SICH MACHEN.

1. Notiere hier einen Satz, den Du Deinem Gegenüber gerne mitteilen möchtest.

2. Nun formuliere den Satz so um, dass er den Grundsätzen der gewaltfreien Kommunikation entspricht:

Wenn ich sehe/höre, dass
(präzise Beobachtung)

dann bin ich
(Gefühl)

weil ich brauche
(Bedürfnis)

ODER
weil mir wichtig ist
(Interesse)

Bitte lass uns...
(konkrete Bitte)

Beispiel:

1. Du vergräbst Dich total in Deiner Arbeit und lässt mich den ganzen Tag allein. Wenn das so weitergeht, lasse ich mich scheiden!
2. Wenn ich sehe, dass Du im letzten Jahr an sechs oder sieben Tagen pro Woche mehr als zehn Stunden auf dem Betrieb arbeitest, dann bin ich traurig, wütend und verzweifelt denn ich brauche Kontakt, Nähe und Austausch in unserer Beziehung.
Bitte lass uns heute Abend darüber sprechen, wie wir Entlastung für Dich schaffen können und mehr Zeit miteinander verbringen können.