

Gewaltfreie Kommunikation



Diese Seite hilft dir, in einem Streit deine Gefühle zu erklären und dem anderen zu sagen, worum es dir eigentlich geht und was du möchtest. Und zwar ohne dabei zu schimpfen oder zu beleidigen. Das nennt man gewaltfreie Kommunikation. Wenn du einen Konflikt, also eine Meinungsverschiedenheit mit jemandem hast, halte dich an diese vier Schritte.



Schritt 1: Beobachtung



Zuerst beschreibst du deinem Gegenüber die Situation. Sprich darüber, welche Eindrücke du gerade wahrnimmst. Erkläre nur, was du siehst, hörst oder riechst, ohne zu bewerten, ob du es gut oder schlecht findest.

Zum Beispiel: Mein Turm ist umgefallen, weil du dagegen gestoßen bist. Alle Bauklötze sind am Boden verteilt.



Schritt 2: Gefühl



Denk darüber nach, welche Gefühle die Situation bei dir auslöst. Erkläre der anderen Person, welche Emotionen dir durch den Kopf gehen. Bist du traurig, wütend, verwundert, überfordert? Versuche so klar wie möglich auszudrücken, wie du dich fühlst.

Zum Beispiel: Ich bin traurig und wütend darüber, weil ich mir große Mühe gegeben habe, ihn so hoch zu bauen.



Schritt 3: Bedürfnis



Um euren Streit zu klären, ist dieser Punkt besonders wichtig. Was hilft dir in deiner Situation und aufgrund deiner Gefühle? Was sollte sich ändern, damit es dir besser geht damit? Was brauchst du im Moment?

Zum Beispiel: Ich will, dass du weggehst und wo anders spielst, damit ich ihn wieder sicher aufbauen kann.



Schritt 4: Bitte



Hast du dein Bedürfnis klar ausgedrückt, füge eine Bitte hinzu. Fordere dein Gegenüber noch einmal auf, sich in Zukunft anders zu verhalten, – deutlich, aber höflich. So betonst du, was dir in Situationen wie dieser besonders wichtig ist.

Zum Beispiel: Bitte halte Abstand und renne hier nicht herum, wenn ich gerade mit Bauklötzen baue.