



Noréaz, 7. Mai 2024

Beziehe die Kritik nicht auf die Person, sondern stets auf das Verhalten.  
Beschreibe den Sachverhalt. Verzichte auf Interpretationen und Mutmassungen.

## 4-Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Ehrlich ausdrücken, ohne zu beschuldigen oder zu kritisieren

Empathisch aufnehmen, ohne Beschuldigung oder Kritik zu hören

### Sender:

### Empfänger:

### Beobachtungen:

Ich sehe, ich höre...  
Wenn ich sehe, wenn ich höre....

Du siehst, du hörst...  
Wenn du siehst, wenn du hörst...

### Gefühle:

Ich fühle...  
Ich merke...

Du fühlst...  
Du merkst...

### Bedürfnisse:

Mir ist wichtig... ich brauche...

Weil du brauchst / dir wichtig ist...

### Bitten:

Wärest du bereit, zu...?  
Würdest du bitte...?

Würdest du gern...?  
Du würdest gerne...?