



Gewaltfreie Kommunikation

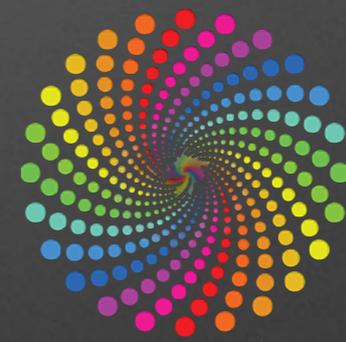
Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte













URTEILE



URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht



URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

VERGLEICHE

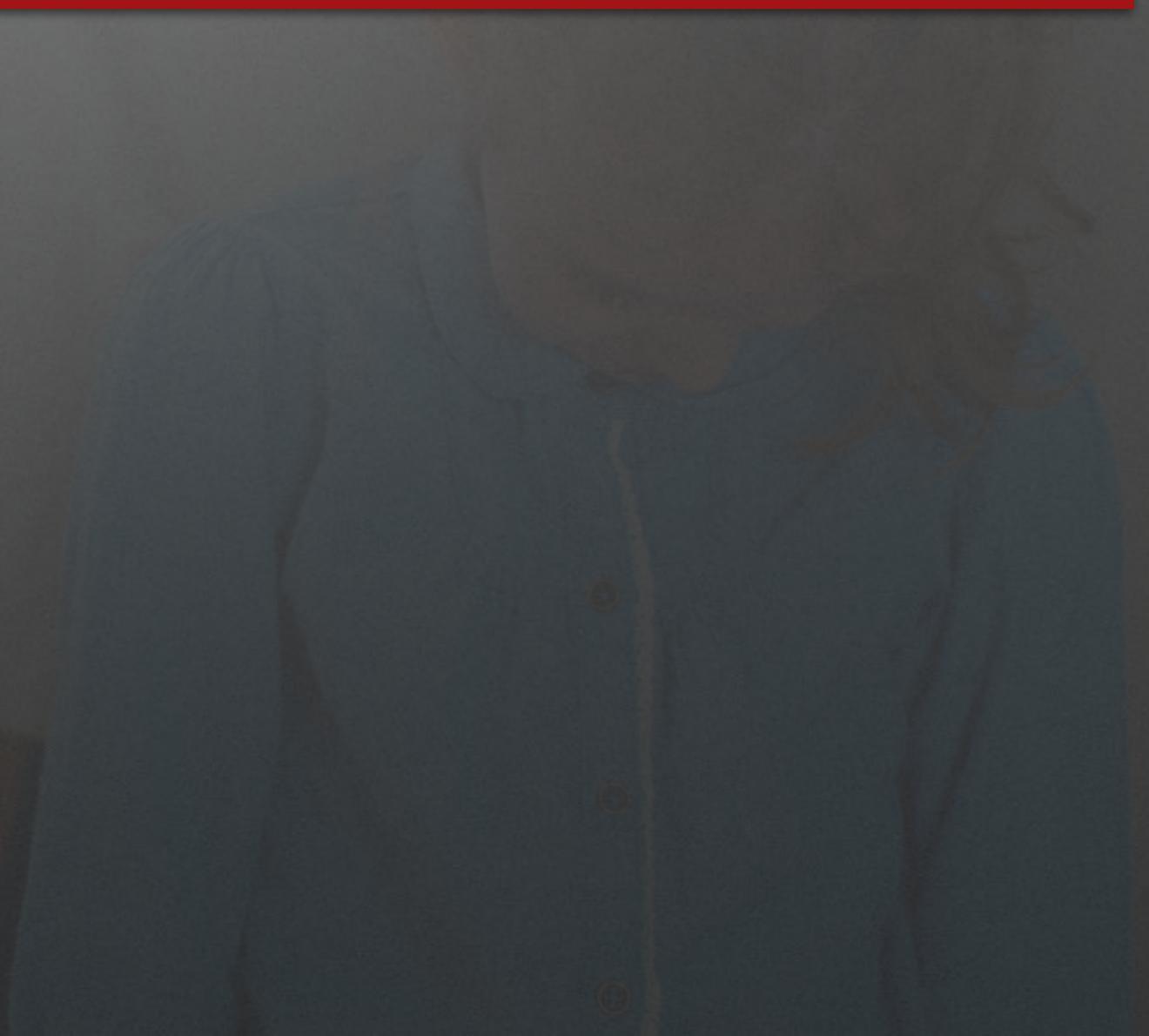


URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

VERGLEICHE

Ich bin besser als Du.



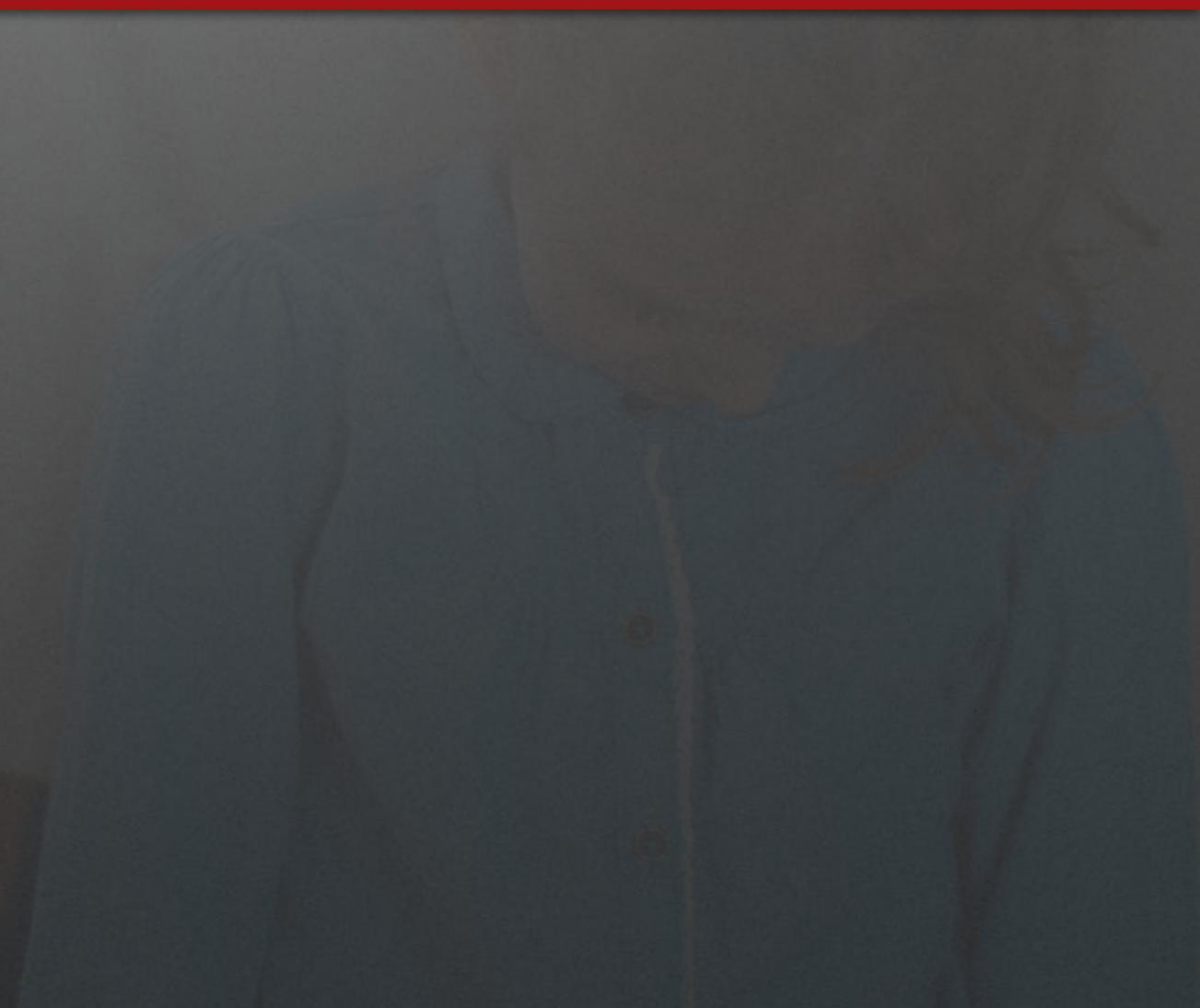
URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

VERGLEICHE

Ich bin besser als Du.

Schuld



URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

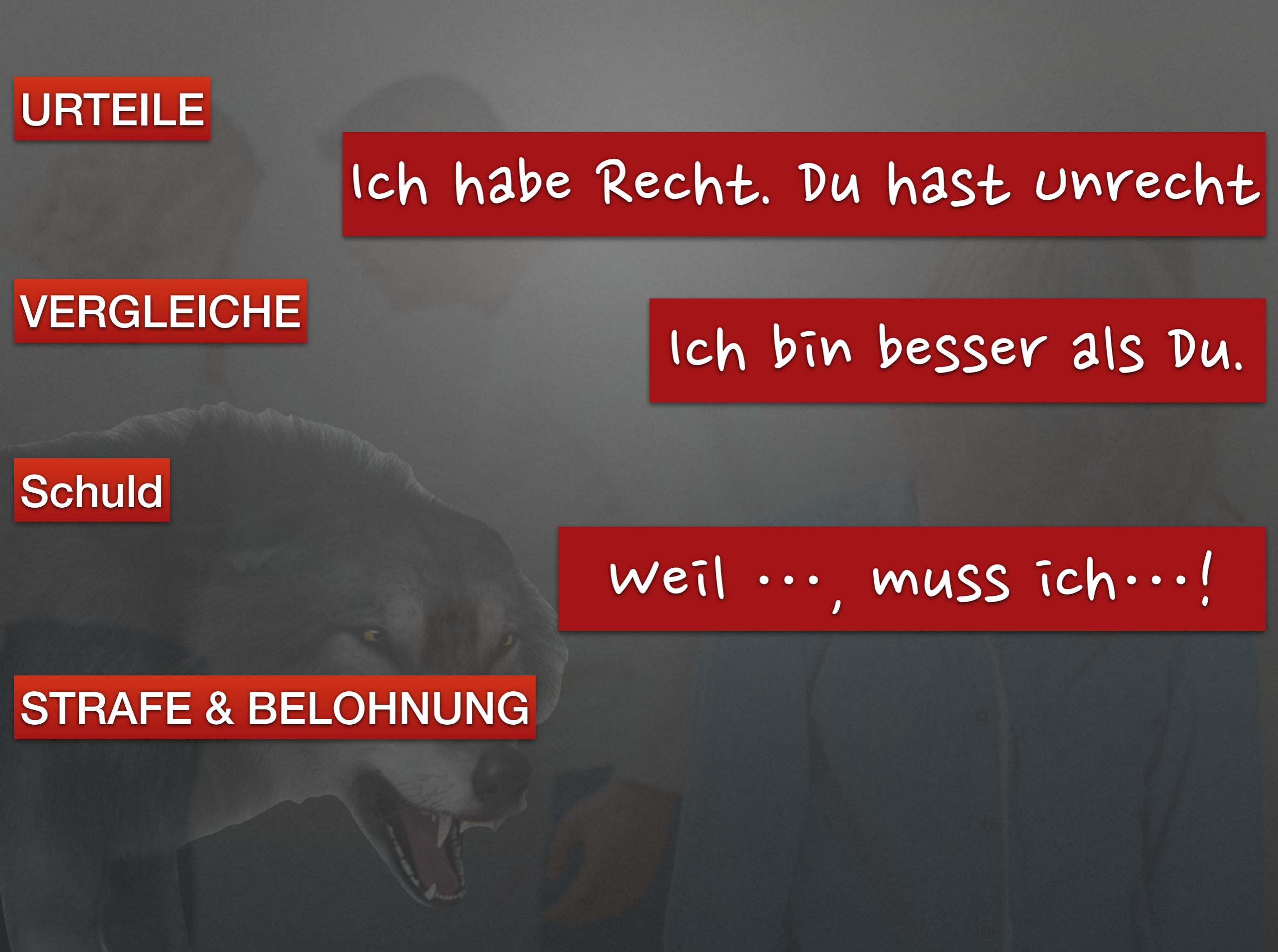
VERGLEICHE

Ich bin besser als Du.

Schuld

Weil ..., muss ich...!





URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

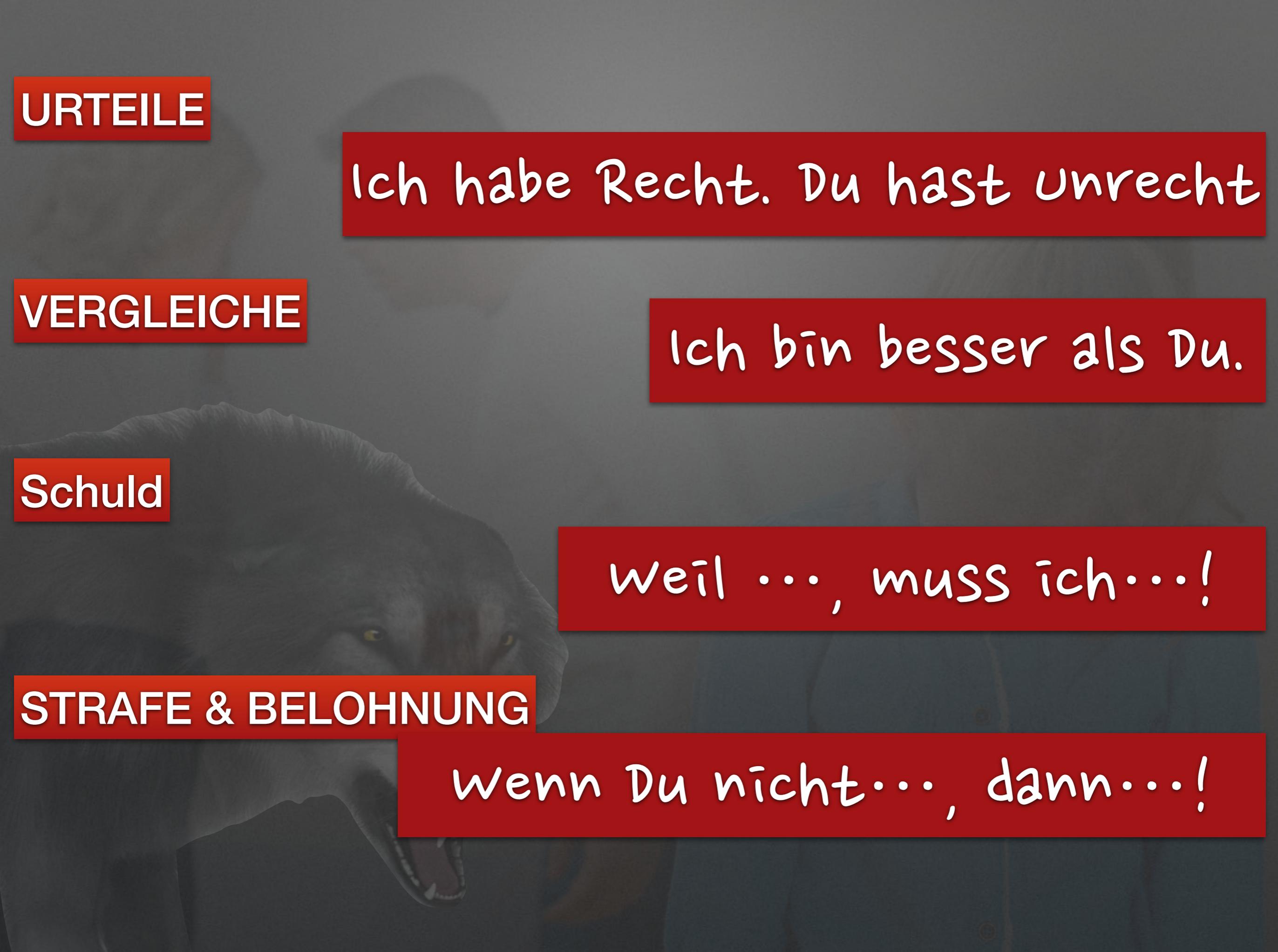
VERGLEICHE

Ich bin besser als Du.

Schuld

Weil ..., muss ich...!

STRAFE & BELOHNUNG



URTEILE

Ich habe Recht. Du hast unrecht

VERGLEICHE

Ich bin besser als Du.

Schuld

Weil ..., muss ich...!

STRAFE & BELOHNUNG

Wenn Du nicht..., dann...!

Reiz



Gefühl, zum Beispiel: Wut, Schuld, Frust



gewohnheitsmäßige Reaktion, zum Beispiel:
Vorwürfe, Anschuldigungen, Unterstellungen





Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Verantwortung

Kompetenz

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung



Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Bedürfnisse

ortung

petenz

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung

A photograph of a man with a beard and a child sitting on a couch, looking at a tablet together. The man is leaning over the child, who is holding the tablet. They are in a room with a large window in the background. The image is overlaid with a dark blue banner containing the word 'Gleichwertigkeit' and several text boxes with terms like 'Bedürfnisse', 'Gleichwertigkeit', 'Kompetenz', 'Kooperation', and 'wohlwollende empathische Grundhaltung'.

Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Gleichwertigkeit

Kompetenz

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung



Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Verantwortung

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung



Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Kompetenz

Verantwortung

Kompetenz

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung



Bedürfnisse

Gleichwertigkeit

Kooperation

Verantwortung

Kompetenz

Kooperation

wohlwollende empathische Grundhaltung

Reiz



Gefühl



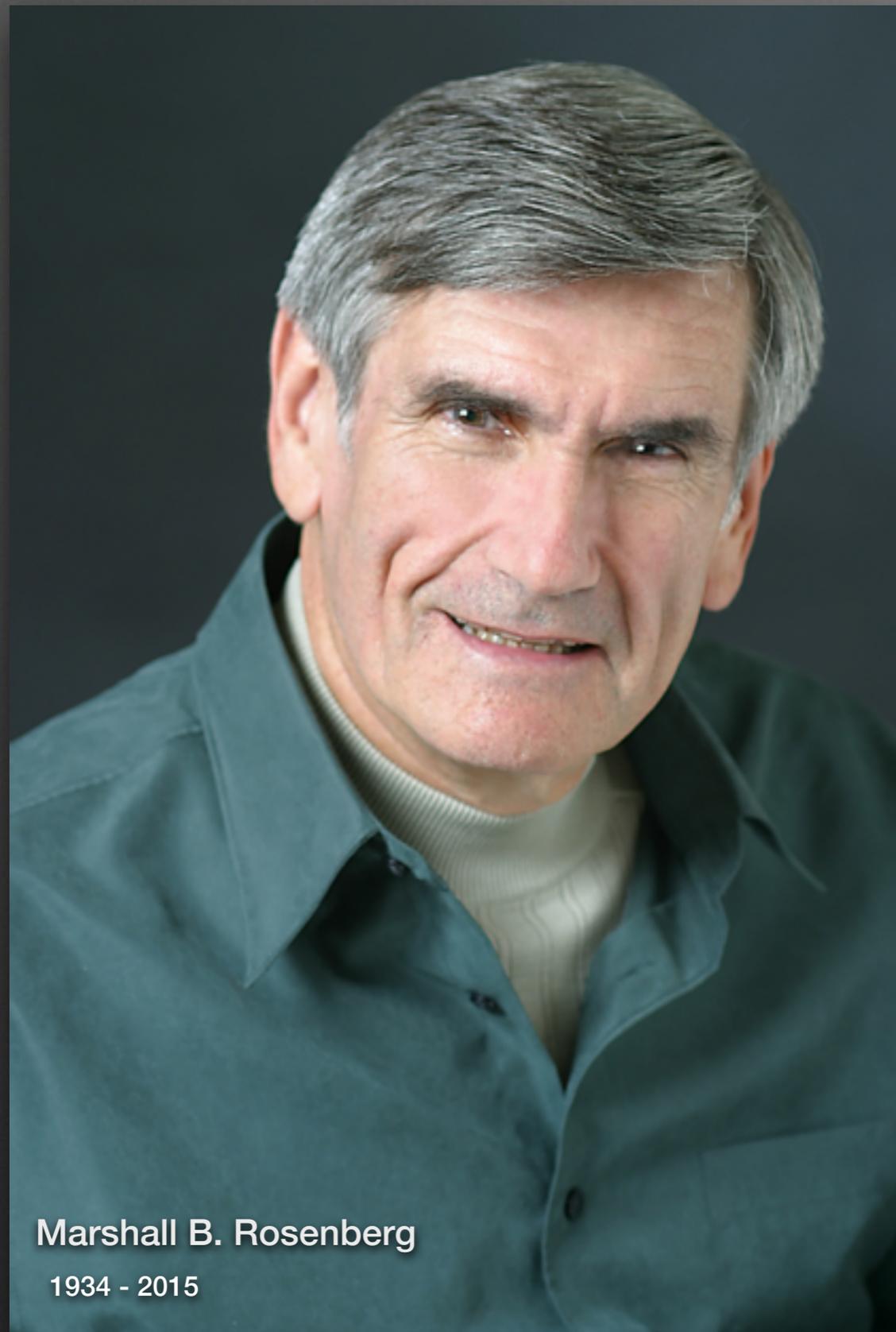
Wahrnehmung/Reflexion



neu erlernte Reaktion

Verständnis, Unterstützung, Zusammengehören

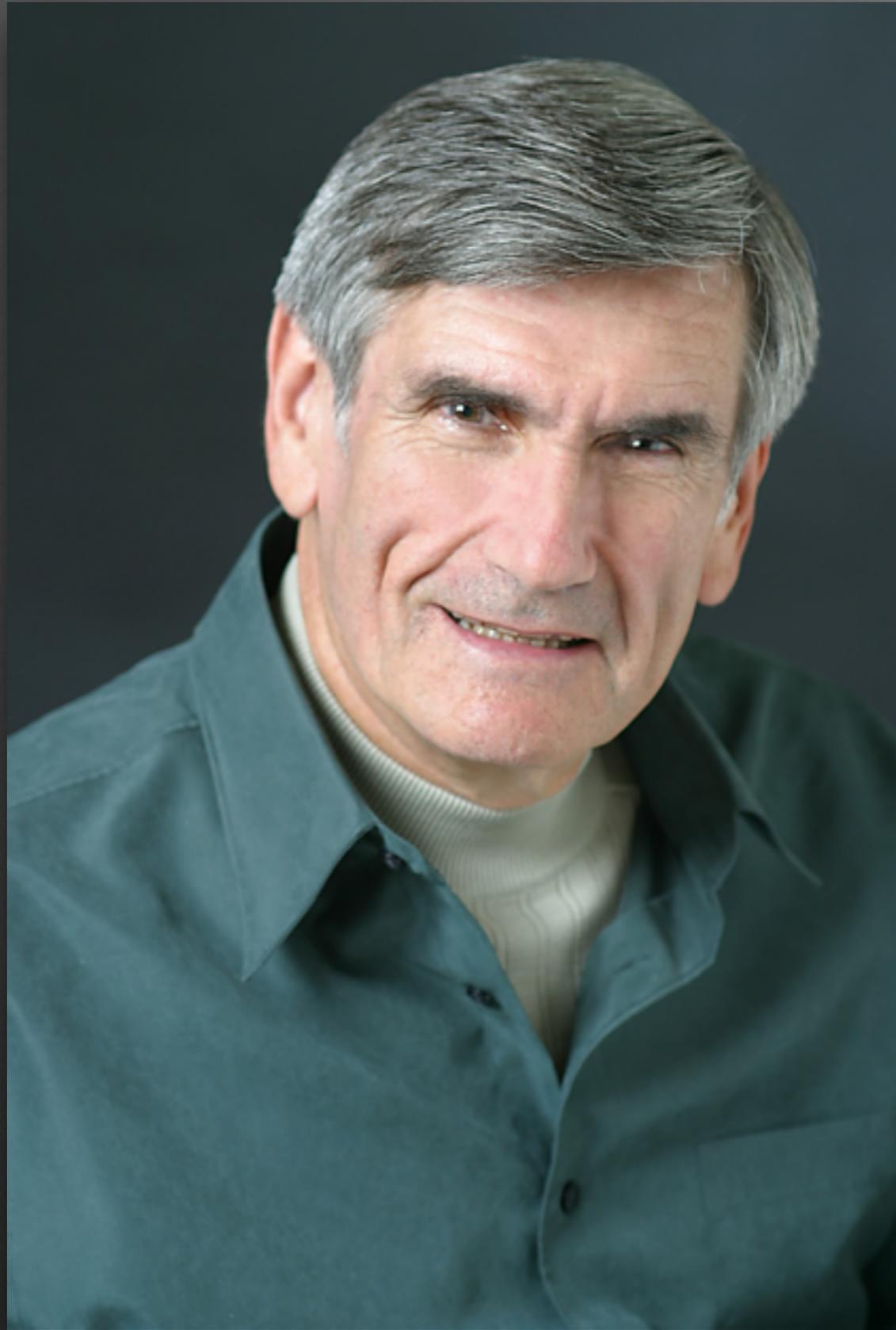




Marshall B. Rosenberg

1934 - 2015

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.



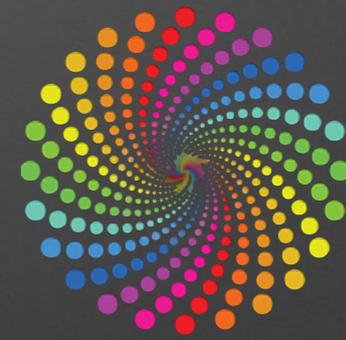
Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte



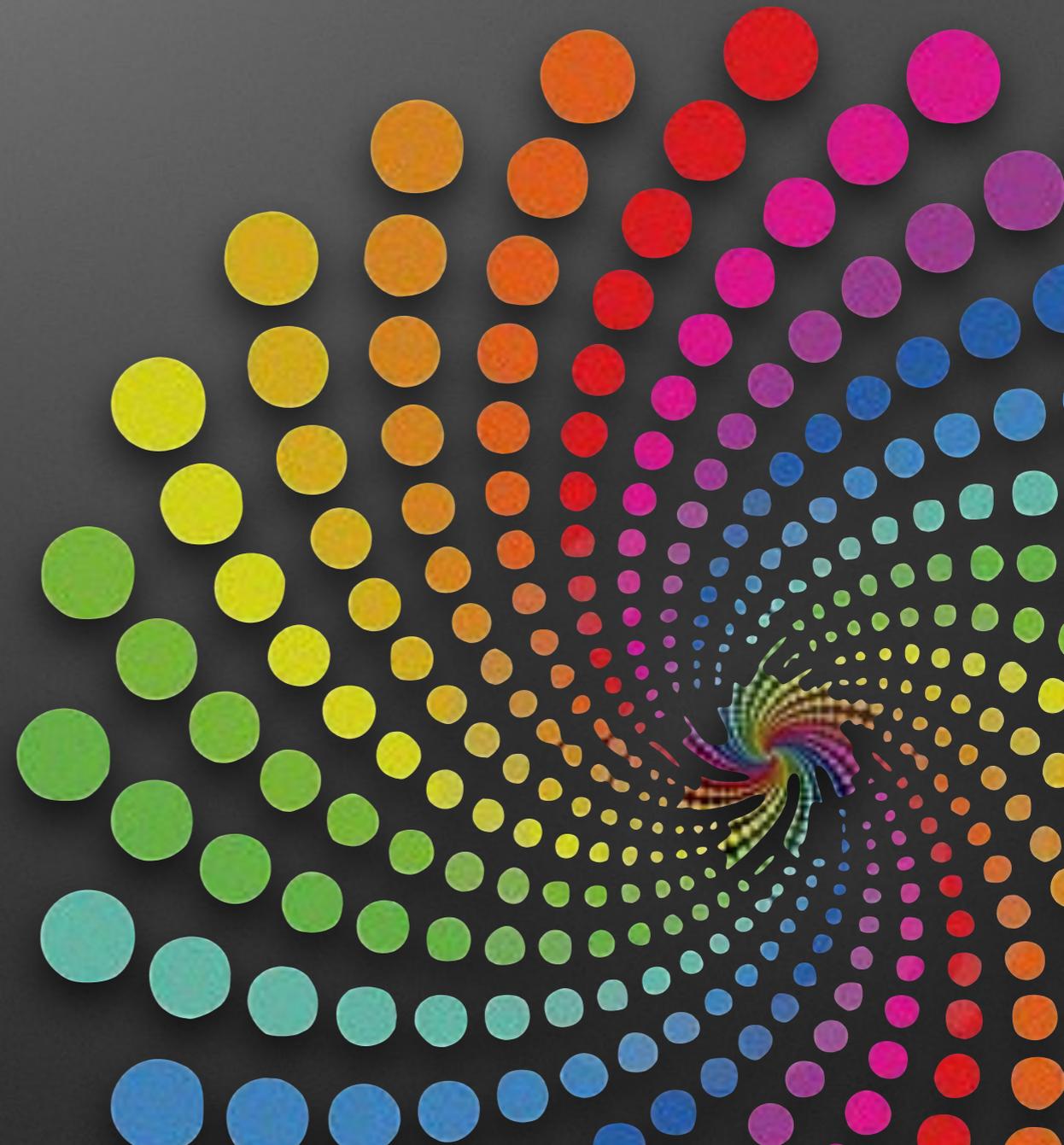
Beobachtung



Gefühle



Bedürfnisse



Bitten



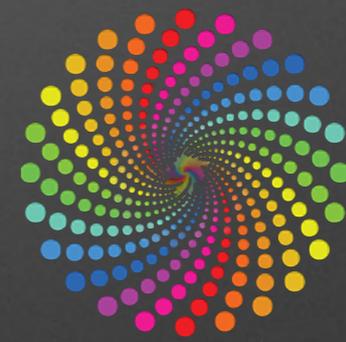
Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte





Für's Erste



Für's Erste

Veränderung wollen



Für's Erste

Veränderung wollen

aktiv zuhören



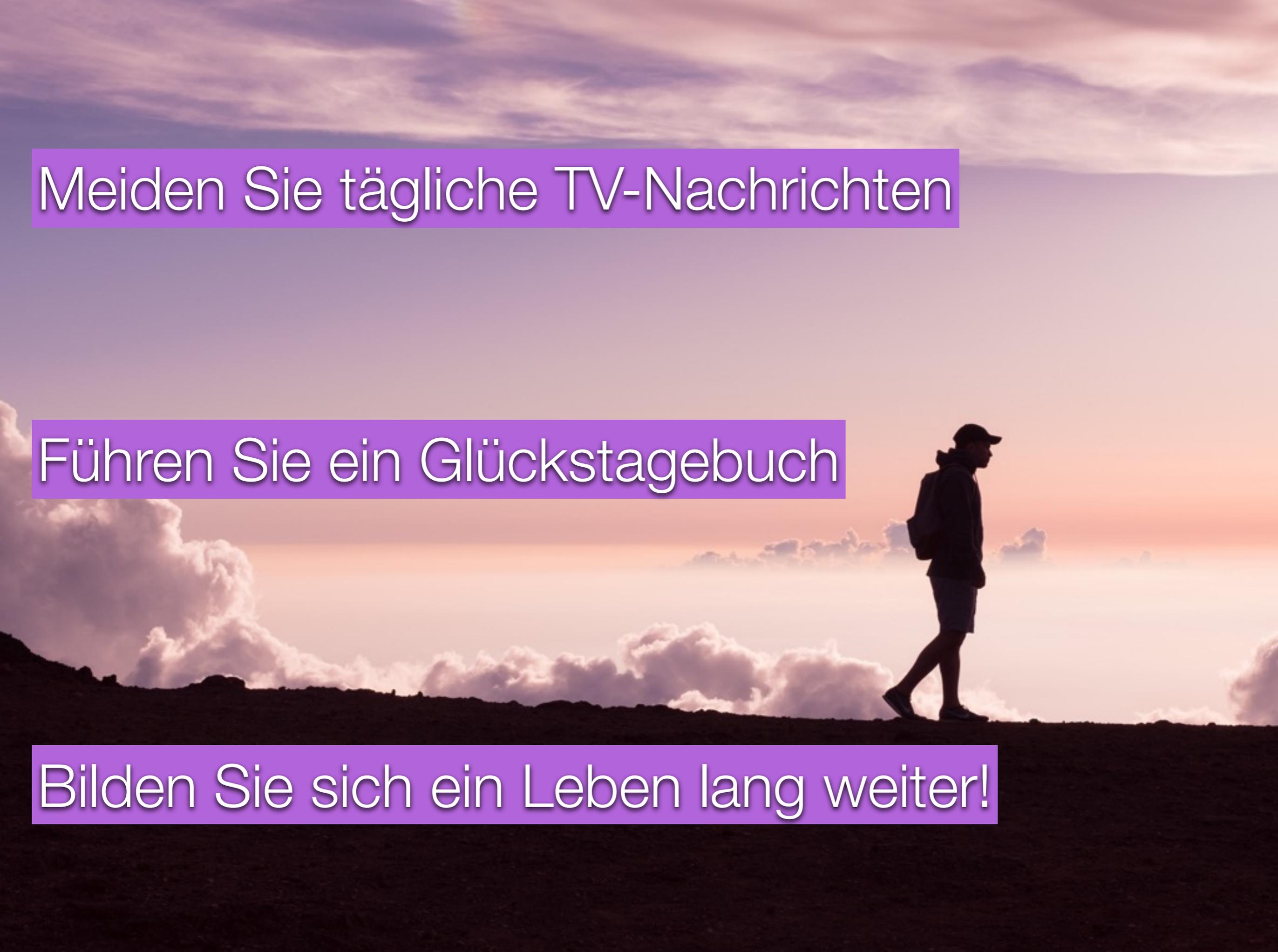
Für's Erste

Veränderung wollen

aktiv zuhören

Was brauchst Du? Was brauche ich?



A silhouette of a person wearing a cap and a backpack, walking on a dark hill against a sunset sky with scattered clouds. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale, hazy blue at the top. Three purple rectangular text boxes are overlaid on the image, containing white text.

Meiden Sie tägliche TV-Nachrichten

Führen Sie ein Glückstagebuch

Bilden Sie sich ein Leben lang weiter!



www.quasebarth.de

Steffen Quasebarth