

Gewaltfreie Kommunikation



Übungsgruppe 2018

**Eine Sprache des Lebens, nach Mashall
B. Rosenberg**

Wir sind eine Übungsgruppe und treffen
uns einmal im Monat
mittwochs von **19.10 Uhr bis 21.30 Uhr**
im Pfarreizentrum Weggis.

Auskunft bei: **Karin Marti 077/ 45 166 35**

Daten im 1. Halbjahr

21. Februar / 18. April / 27. Juni

**Ehrlich ausdrücken, wie ich bin,
ohne zu beschuldigen oder zu kritisieren.**

1. Beobachtungen

Was ich beobachte (sehe, höre, an was ich mich erinnere, was ich mir vorstelle, frei von meinen Bewertungen), das zu meinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht:
„Wenn ich sehe, höre ...“

2. Gefühle

Wie ich mich fühle (Emotionen oder Empfindungen, statt Gedanken) in Beziehung zu dem, was ich beobachte:
„Ich fühle ...“

3. Bedürfnisse

Was ich brauche oder schätze (statt einer Präferenz oder einer spezifischen Handlung), das meine Gefühle verursacht:
„... weil ich brauche / mir wichtig ist ...“

Klar um etwas bitten, das mein Leben bereichern würde, ohne zu fordern.

4. Bitten

Die konkreten Handlungen, von denen ich mir wünsche, dass sie in die Tat umgesetzt werden:
„Wärest du bereit, zu ...?“
„Und würdest du bitte ...“

