

## Gewaltfreie Kommunikation



# Übungsgruppe 2019

**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: **René Müller**, Mediator SDM und Kursleiter der  
Übungsgruppe, [mr.mueller@bluewin](mailto:mr.mueller@bluewin) oder  
**Karin Marti 077/ 45 166 35**

## Daten

17. April / 12. Juni /  
21. August / 23. Oktober / 11. Dezember

**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 ...“

