

# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION SELBSTTEST



:RESOUL  
seeds  
#4

Wir kennen es alle: im **Konflikt** mit Anderen – oder uns selbst – sind wir nicht besonders objektiv. Schnell verlassen wir die Ebene der reinen **Beobachtung** und urteilen.

Wir **VERALLGEMEINERN, ÜBERTREIBEN, WERTEN AB** 😬

Genau im Beobachten aber liegt der erste Schritt der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg. Weg von einem Urteil hin zu einer Reduktion auf das, was wirklich passiert, ist ein riesiger Schritt auf dem Weg zur **Konfliktlösung**. Ist dieser Schritt schwierig? Ja, definitiv.

## Hinterfrage Dich einmal selbst:

🗨️ Mit wem hast Du gerade einen Konflikt? Über wen ärgerst Du Dich?

💬 Berichte einer Freundin, was diese andere Person tut. Versuche, so zu erzählen wie immer – nicht schummeln!

🚩 Und? Wie sehr bist Du bei den Fakten geblieben? Wie viel Übertreibung, Interpretation, Abwertung gab es in Deiner Erzählung?

💡 Hast Du Dich dabei ertappt, über andere oder Dich selbst etwas zu sagen wie „Ich bin so blöd!“ oder „Sie muss immer bei allem mitreden!“ Keine Sorge, das macht Dich nicht zum schlechten Menschen. Es führt aber eher zur **Eskalation** denn zur **Deeskalation**.



Neugierig auf  
mehr Tools?  
(klicke oder scanne den qr-code)

:RESOUL  
seeds  
#4

