

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION METHODE



Gefühle brauchen keine Berechtigung
(M. B. Rosenberg)

Im Selbsttest unseres RESOULseed #4 hast Du vermutlich herausgefunden, wie schwierig es ist, eigene Konflikte nur aus der Beobachtung heraus zu beschreiben. Ist es Dir gelungen, hast Du sicher gemerkt, an welch kleinen und – objektiv betrachtet – unbedeutenden Details sich Konflikte entzünden können.

Gelöst sind sie damit noch nicht, aber der Grundstein für eine **Lösungsfindung** ist gelegt. Wir laden Dich ein, Deinen Konfliktfall nach der Methode der Gewaltfreien Kommunikation von **Rosenberg** weiterzudenken:

🗨️ Frage Dich: Welche Gefühle sind durch das **Verhalten** der anderen Person ausgelöst worden?

WICHTIG: Jedes Gefühl ist „richtig“, denn ein Gefühl braucht keine Berechtigung. Werde Dir über **DEIN** Gefühl klar und gestehe es Dir ein. Das **MACHT NICHT** der andere mit Dir. Es hat viel mit Dir selbst zu tun – **Erkenntnis** und Meilenstein auf dem Weg zur Lösung.

🤔 Warum ist Dein Gefühl berechtigt? Ein Dir wichtiges **Bedürfnis** ist nicht erfüllt. Welches ist das?

🤝 Mit diesen Erkenntnissen kannst Du nun einen Wunsch an Dein Gegenüber richten. Die wenigsten Menschen werden – wenn Du ihnen Dein nicht erfülltes Bedürfnis gut erklärst – ihre Hilfe verweigern.



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

:RESOUL
seeds
#5