
Arbeitsblatt Gewaltfreie Kommunikation

Schwierige Gespräche vorbereiten · aus dem Artikel «Gewaltfreie Kommunikation: Beispiele & Übungen für den Alltag»

Dieses Gewaltfreie Kommunikation Arbeitsblatt fasst die Schritte als ausfüllbare Vorlage zusammen. Es folgt dem Arbeitsblatt, das wir im GFK-Einsteigerkurs verwenden: die innere Arbeit (Selbstempathie) vor dem Gespräch. Drucke es aus oder beantworte die Fragen im Kopf – am besten, bevor das Gespräch stattfindet.

Teil 1 – Innere Arbeit (Selbstempathie)

- 1 **Die Situation:** Ich rege mich auf über _____ (Name), weil er/sie _____ gesagt oder getan hat. Ich finde, er/sie ist _____.

- 2 **Beobachtung im Aussen:** Was hat die andere Person genau gesagt oder getan? (Kamerablick oder Zitat) _____

- 3 **Beobachtung im Innen:** Was habe ich mir in dem Moment über die Person, über mich oder das Geschehen gesagt? _____

- 4 **Gefühl:** Wenn ich daran denke, was ich beobachtet habe, fühle ich mich _____.
Wenn ich daran denke, was ich mir gesagt habe, fühle ich mich _____.

- 5 **Bedürfnis:** Was ich brauche, was mir wichtig ist, worauf ich Wert lege, ist _____.
(Prüfung: keine Person, kein Ort, keine Handlung, keine Zeit, kein Objekt)

- 6 **Bitte an mich selbst:** In einer solchen Situation möchte ich in Zukunft _____.

