

Notfallzettel bei Konflikten

ICH (Aufrichtigkeit)

Beobachtung: Was habe ich gesehen oder gehört? (Worte oder Handlungen)

Gefühl: „Ich bin...“, „Ich fühle mich...“
(irritiert, sauer, erstaunt, überrascht,...)

Bedürfnis: „Mir ist ... wichtig“, „Ich brauche...“ (Ruhe, Klarheit, Vertrauen...)

Bitte: „Kannst Du bitte...?“ (Beziehungsbitte, Handlungsbitte)

DU (Empathie)

Beobachtung: Wenn Du siehst oder hörst?
(Worte oder Handlungen)

Gefühl: „Fühlst du dich...?“, „bist du...?“
(irritiert, sauer, erstaunt, überrascht,...)

Bedürfnis: „Weil dir...wichtig ist“, „Weil Du...brauchst“ (Ruhe, Klarheit,...)

Bitte: „Und du hättest gerne dass...?“,
„Und du fragst dich, ob...“ (Beziehungsbitte, Handlungsbitte)

Gefühle und Bedürfnisse

Gefühle, wenn Bedürfnisse **NICHT** erfüllt sind!

besorgt, hilflos, ungeduldig, lasch, zornig, zögerlich, verwirrt, besorgt, angespannt, ärgerlich, gehemmt, unruhig, matt, müde, apathisch, traurig, genervt, erschrocken, entsetzt, zerissen, verbittert, mulmig, neidisch, nervös, niedergeschlagen, rastlos, ratlos, ruhelos, sauer, schockiert, schuldig, schutzlos, schwer, schwermütig, skeptisch, starr, traurig, tot, überlastet, unbehaglich, unbeteiligt, unbewegt, unerfüllt, ungeborgen, ungehalten, unglücklich, unsicher, unter Druck, unzufrieden, verblüfft, verdrießlich, verduzt, verlegen, verletztlich, benommen, leer, kalt, warm, träge, grummelig, ...

Bedürfnisse (abstrakt, nicht an Ort, Zeit und Person gebunden)

Abwechslung, Aktivität, Akzeptanz, Aufrichtigkeit, Authentizität, Bewegung, Bildung, Disziplin, Ehrlichkeit, Einfachheit, Engagement, Entspannung, ernst genommen werden, Flexibilität, Freizeit, Freude bereiten, Freundschaft, Geborgenheit, Gehört werden, Gelassenheit, Harmonie, Hilfsbereitschaft, Identität, Integrität, Kultur, Konfliktfähigkeit, Kongruenz, Konzentration, Kraft, Lebenserhalt, Liebe, Mitgefühl, Mitgestalten, Nähe, Offenheit, Originalität, Ordnung, Privatsphäre, Respekt, Sexualität, Stärke, Tiefe, Unterstützung, Verbundenheit, Vergnügen, Verständigung, Verlässlichkeit, Wärme, Weitblick, Zentriertheit, Zielstrebigkeit



Georg Mouratidis

Gewaltfreie Kommunikation

<http://www.seiderdubist.de>