

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION MIT KINDERN



1 BEOBACHTUNG TEILEN

Im ersten Schritt teilen wir die eigene Beobachtung möglichst neutral und wertfrei in einer Ich-Botschaft. (Dabei kann es hilfreich sein, bereits hier Offenheit für die andere Seite zu zeigen, indem wir nach dem Bedürfnis hinter dem beobachteten Verhalten fragen.)

2 GEFÜHL BENENNEN

Im zweiten Schritt beschreiben wir möglichst genau unsere Gefühle wie Ärger, Wut, etc. Auch hier ist es wichtig, bei sich zu bleiben und in Ich-Botschaften zu kommunizieren.

4 WUNSCH / BITTE FORMULIEREN

Zuletzt formulieren wir einen klaren Wunsch / eine Bitte. Aus meiner Erfahrung lohnt es sich, ein Angebot zu machen, wie auch die Gegenseite ihr Bedürfnis erfüllen kann. Das zeigt unsere Empathie und unseren Teamgedanken, welche für das Gelingen von GfK grundlegend sind.

3 BEDÜRFNIS KOMMUNIZIEREN

Nun teilen wir das eigene Bedürfnis mit, das gewahrt werden soll.



Schritt 1	BEOBACHTUNG	Ich sehe, dass ihr gerade Obstschalen hin und her werft.
Schritt 2	GEFÜHL	Ich ärgere mich, wenn das passiert.
Schritt 3	BEDÜRFNIS	Mir ist es wichtig, dass wir einen sauberen Raum haben und aufmerksam zusammenarbeiten.
Schritt 4	WUNSCH / BITTE	Ich wünsche mir, dass ihr damit aufhört und die Obstschalen in den Müll werft. Ist es richtig, dass ihr gerade etwas Bewegung braucht? In 10 Minuten machen wir eine Pause und gehen mit dem Ball nach draußen.