



Vier Schritte für eine wertschätzende Kommunikation



1 Wahrnehmung

Was wir beobachten, beschreiben, z.B. indem wir unsere *innere Kamera* nutzen.



2 Gefühl

Wie wir darauf emotional reagieren, ohne Vorwurf ausdrücken.



3 Bedürfnis

Was uns wichtig ist bzw. das, was nicht berücksichtigt wurde, sagen.



4 Bitten

Was wir uns wünschen konkret benennen, ohne zu fordern.

Ziel: Ich möchte verstanden werden

Ziel: Ich möchte verstanden werden

Wertschätzende Verbindung

1 Beobachten ohne zu bewerten

2 Eigene oder fremde Gefühle wahrnehmen und benennen

3 Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen

4 Auf Grundlage der Bedürfnisse klare und erfüllbare Bitten äußern