Übung Gewaltfreie Kommunikation

Eine konflikthafte Situation aus dem Alltag mit den Kindern ins Gedächtnis rufen:

Wie war die Ausganssituation?

Wertfrei beschreiben. Was hast du in dieser Situation wahrgenommen. Nicht interpretieren.

Wie war das Gefühl in dieser Situation?

Wie hast du dich in dieser Situation gefühlt?

Überlegen Welches Bedürfnis in dieser Situation verletzt wurde?

Wie kannst du an dieser Stelle dein Bedürfnis formulieren?

Was hättest du dir in dieser Situation von deinem Gegenüber gewünscht?

Wie könntest du einen Wunsch oder eine Bitte formulieren?