



Bedürfnisse kommunizieren gewaltfrei

Um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu kommunizieren, kann dir zu Vorbereitung diese Übung dienen:

Situation:

Beschreibe die Situation, in denen du die Verletzung eines Bedürfnisses entdeckt hast:

Gefühl:

Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?

Bedürfnis:

Was ist dir wichtig? Was ist dein Bedürfnis?

Bitte:

Formuliere eine Bitte