



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:

Ich habe gestern und vorgestern für dich gekocht und darauf geachtet, dass wir pünktlich essen können. Du bist beide Male um fast eine Stunde verspätet nach Hause gekommen.

Gefühl:

Welche Gefühle hattest du in dieser Situation?

Das macht verärgert mich und macht mich andererseits auch traurig.

Bedürfnis:

Was ist dir wichtig? Was ist dein Bedürfnis?

Für mich ist es wichtig, dass du einigermaßen pünktlich kommst oder zumindest Bescheid gibst. Das wäre für mich ein Zeichen der Wertschätzung.

Bitte:

Formuliere eine Bitte

Ich bitte dich heute am Abend pünktlich zu sein, oder zumindest Bescheid zu geben, falls es in der Arbeit länger dauert.