

Arbeitsblatt: Selbstoffenbarung in vier Schritten

Erinnere dich an eine Situation vor nicht allzu langer Zeit, die sich für dich unangenehm anfühlt.
z.B. Du hast dich geärgert, zornig, fühltest dich unsicher ...

Welche Überschrift würde ich der Erfahrung geben?

1. Welche **Beobachtung** habe ich gemacht? (Bewerte dabei deine Beobachtungen nicht!)
Was ist tatsächlich passiert? Wer hat was gesagt oder getan?



2. Welche **Gefühle** nehme ich wahr, wenn ich an die Situation denke? (wieder ohne Wertung)



3. Auf welche **Bedürfnisse** weisen mich meine Gefühle hin?
(Wahrscheinlich spürst du diese Bedürfnisse, weil sie nicht erfüllt wurden.)



4. Dies ist meine **Bitte** an den Anderen:
(Formuliere es nicht als Forderung, sondern: konkret, realisierbar, positiv und verhandelbar. Das Ziel ist nicht, Einfluss auszuüben, sondern dein Herz zu offenbaren.)



Diese Methode wurde von M. Rosenberg entwickelt und heißt Gewaltfreie Kommunikation (GFK).