

**„Wolfsprache oder Giraffensprache“ -
Gewaltfreie Kommunikation
nach M. B. Rosenberg“**



Arbeitsblatt

**Spickzettel Wertschätzende
Kommunikation**

	Selbst-Empathie – das ICH verstehen	Empathie – das DU verstehen
1	Meine Beobachtung Was habe ich beobachtet? Was habe ich erlebt? <i>„Wenn ich sehe/höre...“</i>	Deine Beobachtung „Was hast du erlebt? Was ist passiert?“
2	Meine Gefühle/ Stimmungen Wie geht es mir emotional mit dem, was ich beobachtet habe? <i>„Bin ich...“</i>	Deine Gefühle/ Stimmungen „Wie ging es dir dabei? Was hast du gefühlt?“ (Angebote machen, nachfragen)
3	Mein Bedürfnis/ Interesse Was brauche ich jetzt? (Wertschätzung, Respekt, Raum, Sicherheit..) <i>„... weil mir wichtig ist...“</i>	Dein Bedürfnis/ Interesse „Was brauchst du?“ „Hättest du vielleicht... gebraucht?“
4	Meine Bitte an dich Mein konkreter und erfüllbarer Vorschlag oder Auftrag hier und jetzt <i>„Wärst du bereit...“</i>	Deine Bitte „Was genau wünschst du dir?“ „Worum könntest du bitten?“