Gedanken zur Gewaltfreien Kommunikation

von Isolde Teschner

1. Wenn ich jeden Tag kurz darüber nachdenke, wie ich mit mir selbst und den anderen umgehen will, wird das mein Leben bereichern.

2. Wenn ich bedenke, dass im Grunde alle Menschen die gleichen Bedürfnisse haben, wird mein Urteil über sie anders ausfallen.

3. Wenn ich überprüfe, ob ich den Bedürfnissen der anderen die gleiche Bedeutung bemesse wie meinen eigenen, werden sich die Voraussetzungen für ein Konfliktgespräch verbessern.

4. Wenn ich bei anderen etwas erreichen will, frage ich mich, ob meine Bitte an sie wirklich eine Bitte oder doch eine Forderung ist.

5. Wenn ich beginne, mit anderen zu argumentieren und zu fragen, wer recht hat oder nicht, versuche ich, meine Meinung in Form eines Bedürfnisses und Gefühls auszudrücken.

6. Wenn ich empört bin über das Verhalten von anderen, frage ich mich, was ich möchte und wie mein Bedürfnis befriedigt werden kann. Das Überlegen, was beim anderen falsch oder unangemessen ist, macht die Erfüllung meines Anliegens ziemlich unwahrscheinlich.

7. Wenn ich mir vor einem Konfliktgespräch klar mache, um was ich den anderen bitten will, werde ich vermeiden, dass der andere meine Bitte anders versteht als ich sie gemeint habe.