

## Gewaltfreie Kommunikation

### 1. Beobachten nicht urteilen

„Ich beobachte seit  
einigen Wochen,  
dass...“



### 2. Gefühle klar

### ausdrücken

„Bei mir löst es das  
Gefühl ...aus.“

### 3. Bedürfnisse äußern

„Ich würde dir gerne  
helfen“

### 4. Spezifische Bitte

### kommunizieren

„Bitte sag mir...“

*„Wenn du eine weise Antwort verlangst, musst du vernünftig fragen.“*

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter*