

# Gewaltfreie Kommunikation

Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg  
inklusive Gefühls- und Bedürfnisliste

---

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) unterstützt dabei, klar, empathisch und wertschätzend zu kommunizieren – auch in herausfordernden Situationen. Das Ziel ist nicht, Konflikte zu vermeiden, sondern Beziehungen zu stärken und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

## Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

<b>1. Beobachtung</b>	Was ist konkret passiert – ohne Bewertung oder Interpretation?
<b>2. Gefühl</b>	Wie fühle ich mich in dieser Situation?
<b>3. Bedürfnis</b>	Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?
<b>4. Bitte</b>	Worum bitte ich die andere Person konkret?

### Beispiel aus dem Führungsalltag:

#### Statt:

„Du bist immer unzuverlässig und gibst deine Aufgaben zu spät ab.“

#### Gewaltfreie Kommunikation:

**Beobachtung:** „Mir ist aufgefallen, dass die letzten beiden Projektarbeiten später kamen als vereinbart.“

**Gefühl:** „Ich bin dadurch angespannt und verunsichert.“

**Bedürfnis:** „Mir sind Verlässlichkeit und gute Planbarkeit wichtig.“

**Bitte:** „Kannst du mir frühzeitig Bescheid geben, wenn du merkst, dass ein Termin schwierig wird?“

## Gefühlsliste

ängstlich	angespannt	begeistert	dankbar
-----------	------------	------------	---------

enttäuscht	entspannt	ermutigt	erleichtert
frustriert	froh	gelassen	genervt
glücklich	hoffnungsvoll	inspiriert	irritiert
kraftlos	motiviert	müde	nervös
neugierig	ruhig	sicher	traurig
überfordert	unsicher	verärgert	verbunden
verletzt	zufrieden		

## Bedürfnisliste

Anerkennung	Autonomie	Balance	Beitrag leisten
Entwicklung	Ehrlichkeit	Empathie	Entspannung
Geborgenheit	Gemeinschaft	Gesehen werden	Gesundheit
Klarheit	Leichtigkeit	Lernen	Ruhe
Sicherheit	Sinn	Struktur	Unterstützung
Verbundenheit	Verlässlichkeit	Verständnis	Vertrauen
Wachstum	Wertschätzung	Zugehörigkeit	Zuverlässigkeit

*„Worte können Mauern bauen oder Brücken schaffen.“*

Mehr Impulse und Übungen findest du unter:

**[www.glueckssuche.de](http://www.glueckssuche.de)**