



Modul 5: Konfliktgespräche

Aufgabe: Gewaltfreie Kommunikation

Nimm dir nochmal einen der Konflikte aus dem ersten Kapitel vor.

- > Such nach einer Situation, in der du deine Perspektive verdeutlichen wolltest – vielleicht hast du tatsächlich etwas angesprochen, vielleicht aber auch nur im Kopf zurechtgelegt.
- > Versuch dann, das Gesagte/Gedachte im Sinne der vier GfK-Schritte umzuformulieren!
- > Alternativ kannst du auch etwas umformulieren, was jemand anders gesagt hat (also aus der Du-Perspektive!)

| Stufe | Hinweis | Formulierung |
|---|------------------------------|--------------|
|  Beobachtung | Objektiv wie eine Kamera! | |
|  Gefühl | Ohne versteckte Vorwürfe | |
|  Bedürfnis / Interesse | über dich selber | |
|  Bitte | Ohne versteckte Konsequenzen | |