**„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“** (Mt 22,39)

Wie die Haltung und die vier Schritte

der Gewaltfreien Kommunikation

eine Hilfe dazu sein können.



Meine/Deine **Lebensgeschichte** sehen.

**Selbstempathie** Auslöser und Ursache trennen. Spüren wie ich mich fühle und was ich brauche.

**Selbstverantwortung** übernehmen für mein Leben, für meine Erfahrungen und Bewertungen.

**Authentisch** **sein:** Sagen, können wie ich mich fühle und was ich brauche. Für mich einstehen.

Meinen **Wortschatz** an Gefühlen und Bedürfnissen erweitern. Ärger und Wut ins Wort bringen.

In **Verbindung** sein. Fragen und hören, wie der/die andere sich fühlt, was der/die andere braucht.

Innere und äußere **Konflikte** klären, aufrichtig und gleichzeitig empathisch, wertschätzend sein können.

Meinen/unseren **Handlungsspielraum** erweitern.

**1) Beobachtung** bedeutet, eine konkrete Handlung zu beschreiben, ohne sie mit einer Bewertung oder Interpretation zu vermischen, sodass mein Gegenüber Bescheid weiß, worauf ich mich beziehe.

**2)** Die Beobachtung löst ein (angenehmes/ unangenehmes **Gefühl** aus, das im Körper wahr-nehmbar, ist. (Gefühle von Interpretationen / Gedanken unterscheiden).

**3)** Dieses Gefühl steht mit **Bedürfnissen** in Verbindung. Damit sind allgemeine Qualitäten gemeint, die vermutlich jeder Mensch gerne in seinem Leben hätte, wie z. B. Verständnis, Sicherheit, Freiheit, Vertrauen, Zugehörigkeit.

**4)** Aus dem Bedürfnis folgt die konkrete **Bitte** im Hier und Jetzt. Um diese leichter erfüllbar zu machen gilt es, Bitten und Forderungen zu unterscheiden.

Wenn ich **sehe**, … dann **fühle** ich mich, … weil ich **brauche**, … deshalb **bitte** ich dich, …