

Das Vier-Schritte-Modell (ausführlich)

Gewaltfreie Kommunikation	
<p style="text-align: center;">Sich selbst aufrichtig ausdrücken</p> <p>Richte Deine Aufmerksamkeit darauf, Dir bewusst zu machen, was Dich gerade bewegt und das klar auszudrücken</p>	<p style="text-align: center;">Einführend zuhören</p> <p>Richte Deine Aufmerksamkeit darauf, zu erfassen, was den Anderen Menschen in seinem Herzen bewegt</p>
ERSTER SCHRITT	
<i>Teile eine Wahrnehmung mit, die möglichst jeder der Anwesenden teilen könnte und die Auslöser für Dein Gefühl war</i>	<i>Teile eine Wahrnehmung mit, von der Du glaubst, dass sie der Auslöser dafür war, was den Anderen gerade bewegt</i>
<p>Wenn ich sehe...</p> <p>Wenn ich höre...</p> <p>Wenn ich wahrnehme...</p> <p>Wenn ich daran denke...</p>	<p>Wenn Du siehst...</p> <p>Wenn Du hörst...</p> <p>Wenn Du bemerkst...</p> <p>Wenn Du daran denkst...</p>
Sprich möglichst so wie eine Videokamera es würde (wenn sie könnte☺), achte auf innere Ruhe und versuche versteckte Urteile, Bewertungen und Interpretationen loszulassen	
ZWEITER SCHRITT	
<i>Teile mit, was Du in Bezug auf Deine Wahrnehmung fühlst</i>	<i>Versuche zu erfassen, was der Andere fühlt und teile Deine Vermutung mit</i>
<p>fühle ich (mich) ...</p> <p>bin ich ... (+ Gefühlswort)</p>	<p>fühlst Du (Dich)...</p> <p>bist Du ... (+ Gefühlswort)</p>
Benutze möglichst „reine“ Gefühlsworte und weniger Worte, die wie Gefühle klingen, aber eher beschreiben, was Du denkst oder was eine andere Person getan hat. Eine Hilfe zur Unterscheidung ist die Frage: „Wenn Du denkst ..., wie fühlst Du Dich dann...?“ Z.B. „Ich fühle mich ausgenutzt!“ → „Wenn ich denke, ich wurde ausgenutzt, bin ich verärgert/ traurig/ verletzt“	
DRITTER SCHRITT	
<i>Teile als Ursache für Dein Gefühl Dein Bedürfnis mit, welches in dieser Situation erfüllt wurde bzw. nicht erfüllt wurde</i>	<i>Versuche zu erfassen, welches Bedürfnis des Anderen seine Gefühle verursacht hat und teile deine Vermutung mit</i>
<p>weil ich brauche ...</p> <p>weil mir wichtig ist ...</p> <p>weil ich gerne hätte, dass ...</p> <p>weil mir sehr daran liegt, dass...</p>	<p>weil Du brauchst ...?</p> <p>weil Dir wichtig ist ...?</p> <p>weil Du gerne gehabt hättest, dass...?</p> <p>weil Dir am Herzen liegt, dass...?</p>
Bedürfnisse sind allgemein, abstrakt und ohne konkreten Bezug auf eine Person od. ein bestimmtes Verhalten. Vermeide es, den Anderen für deine Gefühle oder Dein Verhalten für die Gefühle des Anderen verantwortlich zu machen, also nicht: „... bin ich sauer, weil Du das und das getan hast!“ oder „...bist du traurig, weil ich nicht das und das getan habe.“ Kein Ich oder Du hier.	
VIERTER SCHRITT	
<i>Sprich eine Bitte aus. Etwas, was die andere Person konkret tun könnte, um dein Bedürfnis zu erfüllen</i>	<i>Versuche zu erfassen, was der andere möchte, dass du jetzt tust und teile deine Vermutung mit</i>
<p>Und ich hätte gerne, dass du...</p> <p>Wäre es für dich in Ordnung, wenn...</p> <p>Wärest du bereit...</p>	<p>Und du hättest gerne, dass ich... ?</p> <p>Und du möchtest, dass ich ...?</p> <p>Und du fragst dich, ob ich bereit bin ...?</p>
Sei Dir im Klaren über den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung. Eine Bitte lässt dem Empfänger die freie Entscheidung, ob er/sie sie erfüllen möchte. Im Wesentlichen gibt es drei Arten von Bitten: „Was hast Du verstanden?“ (Verstanden werden), „Wie geht es Dir damit?“ (Verstehen wollen) und „Kannst Du bitte..?“ (Lösungsbitte) Eine Lösungsbitte enthält positiv beschriebenes, sichtbares Verhalten (Sagen oder Tun), wie es eine Videokamera sehen würde.	