



GRUNDANNAHME 1

**Alle Menschen
möchten zum
Wohlergehen der
Gemeinschaft
beitragen.**



„Wie ich entscheide, eine Situation zu betrachten, beeinflusst ganz wesentlich, ob ich die Macht habe, sie zu verändern oder ob ich die Dinge verschlimmere.“

MARSHALL B. ROSENBERG



“

„Und wenn alles so bleibt wie es ist. Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“

VIRGINIA SATIR





*„Leute in Schubladen
zu stecken und zu
verurteilen fördert die
Anwendung von
Gewalt.“*

MARSHALL B. ROSENBERG





Merke:



Mich in der Beobachtung zu üben gibt mir die Möglichkeit, einen Moment innezuhalten, zurückzutreten, um dann zu beschreiben, was ich sehe, höre und wahrnehme.

BEOBACHTUNG



Verzichte auf:

Immer, ständig, schon wieder...

zu laut, leise, schnell, langsam...

faul, provozierend, trotzig, nervig...

besser, schlechter, langsamer, schneller, ordentlicher,
pünktlicher...

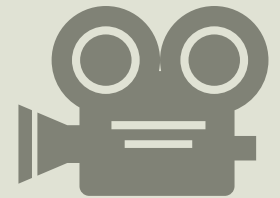
Sage stattdessen:

Ich sehe... wenn ich sehe...

Ich höre... wenn ich höre, wie du... sagst.

Ich nehme wahr... mein Eindruck ist...

(Zahlen, Daten, Fakten)





GRUNDANNAHME 2

**Mein Gegenüber ist
der/die Auslöser/in
meiner Gefühle,
nicht der/die
Verursacher/in**



Merke:



Es macht einen
Unterschied, ob ich
meinem Gegenüber sage
wie er ist und was er mit
mir macht oder ob ich
ausdrücke, was ich fühle
und brauche



Merke:

"Ich bin nicht verantwortlich, für die Gefühle anderer. Ich löse Gefühle in anderen Menschen aus."

"Ich darf entscheiden, wie ich mich fühle und übernehme die Verantwortung für meine Gefühle."



Merke:



"Ich darf Grenzen setzen und kann gleichzeitig mit meinem Gegenüber in Verbindung bleiben."



GRUNDANNAHME 3

**Alle Menschen
haben die gleichen
Bedürfnisse**


“

„Wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht.“

MARSHALL B. ROSENBERG



MERKE:



Ich beobachte eine Situation wertfrei, damit ich bereit bin hinzu spüren welche Gefühle sich zeigen. Die Gefühle zeigen mir dann den Weg zu meinen Bedürfnissen, für deren Erfüllung ich meine individuellen Strategien finden darf.





GRUNDANNAHME 4

**Ich alleine bin für
die Erfüllung
meiner Bedürfnisse
verantwortlich**



„Mach dich nicht abhängig von deinen Bitten. Das Ziel ist die Erfüllung der Bedürfnisse, nicht der Bitten. Ansonsten werden sie zu Forderungen.“

MARSHALL B. ROSENBERG






GRUNDANNAHME 5

**Jeder Mensch
macht zu jedem
Zeitpunkt das
ihm/ihr
Bestmögliche**

MERKE:



Für ein Bedürfnis kann es hunderte Strategien geben. Finde die zu dir passende Strategie und erlaube dir sie immer wieder zu verändern.





GRUNDANNAHME 6

**Ich kann jederzeit
meine
Meinung/meine
Sichtweise ändern**



*„Tue nichts aus Angst,
Schuld, Scham,
Pflicht oder um mehr
geliebt zu werden.“*

MARSHALL B. ROSENBERG

