

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

„Wertschätzung statt Schwertwetzung“

## Gewaltfreie Kommunikation

### Marshall B. Rosenbergs Grundmodell zum verständnisvollen Miteinander

Angriffe, Belehrungen und „du“-Aussagen führen bei vielen Menschen auf Abwehrhaltungen oder sogar zu aggressiver Grundstimmung.

Viele Aspekte spielen in Kommunikationen eine Rolle.

Hier sind vier konkrete Ebenen, auf denen man Abwehrhaltungen vorbeugen kann:

#### **Situation**

**Schildere die konkrete Situation, ohne sie oder dein Gegenüber zu werten.**

„Du prüfst bereits zum dritten Mal deine E-Mails seit wir hier sind.“

#### **Gefühl**

**Schildere deine eigenen Gefühle.**

„Mich macht das nervös.“

#### **Bedürfnis**

**Welches Bedürfnis ergibt sich daraus?**

„Ich benötige Ruhe für meine Konzentration.“

#### **Bitte**

**Bitte um eine konkrete Handlung; aber belasse die Möglichkeit der Nicht-Erfüllung dieser Bitte.**

„Können wir noch eine halbe Stunde arbeiten und anschließend eine kurze Pause zum E-Mails-checking einfügen? Ich wäre aber auch zu Alternativen bereit.“

Jetzt alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischnle im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischnle-wiki.spd.de>.