

Kommunikation

Die vier Komponenten der GFK

Marshall B. Rosenberg

1. Beobachtung

Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht:

Was hören wir andere sagen, was sehen wir, was andere tun, wodurch unserer Leben entweder reicher wird oder nicht? Die Kunst besteht darin, unsere Beobachtung dem anderen ohne Beurteilung oder Bewertung mitzuteilen einfach zu beschreiben, was jemand macht, und dass wir es entweder mögen oder nicht.

➤ **Konkrete Handlungen, die wir beobachten können und die unser Wohlbefinden beeinträchtigen**

2. Gefühle

Als nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten.

Fühlen wir uns verletzt, erschrocken, froh, amüsiert, irritiert usw.?

➤ **Wie wir uns fühlen, in Verbindung mit dem, was wir beobachten**

3. Bedürfnisse

Im dritten Schritt sagen wir, welche unsere Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen stehen.

➤ **Unsere Bedürfnisse, Werte, Wünsche usw., aus denen diese Gefühle entstehen**

4. Bitten

Im vierten Schritt äußern, was wir vom anderen wollen, so dass unser Leben schöner wird. Was kann er oder sie konkret tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern?

➤ **Die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser Leben reicher wird.**