



Wertschätzende Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Um ein uns störendes Verhalten unseres Gegenübers nachhaltig zu verändern, bedarf es einer **wertschätzenden Kommunikation**. Die Schädigung oder Verletzung eines anderen soll durch eine behutsame Kommunikation, die frei von Wertungen, Verurteilungen, Vergleichen, Angriffen, Drohungen und Forderungen geführt wird, vermieden werden.

Rosenberg (1943 – 2015) empfiehlt, eine Sprache zu wählen, die sich an der **Formulierung eigener Bedürfnisse** orientiert. Sein Modell der Gewaltfreien Kommunikation gliedert sich in 4 Schritte:

BEOBACHTUNG > **GEFÜHL** > **BEDÜRFNIS** > **BITTE/AUFFORDERUNG**

„Wenn ich **a** sehe/höre, dann fühle ich **b**, weil ich **c** brauche. Deshalb möchte ich jetzt gern **d**.“

AUSSAGE (wertend + verletzend)

„Du bist einfach unfähig, mir Unterlagen rechtzeitig zuzuarbeiten.“

Beispielhafte Formulierung der Aussage nach Rosenberg:

BEOBACHTUNG formulieren, statt moralisch zu urteilen oder zu vergleichen

„Wir hatten abgesprochen, dass du mir die Unterlagen rechtzeitig bis 12.00 Uhr zuarbeitest. Jetzt ist es 16.30 Uhr.“

GEFÜHLE klar ausdrücken

Das ärgert mich sehr, ...

BEDÜRFNIS benennen

... da ich mich auf Absprachen mit dir verlassen möchte und ich selbst Abgabetermine einhalten muss.

BITTE/HANDLUNGS-AUFFORDERUNG konkret formulieren, ohne zu fordern (optional)

Gib mir das nächste Mal bitte rechtzeitig Bescheid, wenn du einen Termin nicht einhalten kannst, damit ich die Möglichkeit habe, das bei meiner Planung zu berücksichtigen.“

Weiterführende Literatur: Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.