

Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien Kommunikation  
im Alltag.

.....

## ÜBUNG: EMPATHISCHES VERMUTEN BEI KOMMUNIKATIONSSPERREN

**Schritt 1:** Erinnerung dich an eine Situation, in der dir eine Person eine der **12 Kommunikationssperren** geschenkt hat oder sie auf andere Weise reagiert hat, als du es dir gewünscht hast.

**Schritt 2:** Vermute die **Beobachtung** der anderen Person:  
Was hat sie vermutlich gehört/nicht gehört?

Notiere die von dir vermutete Beobachtung der anderen Person.

.....  
.....  
.....

**Schritt 3:** Vermute das **Gefühl** der anderen Person.  
Wie könnte sich die andere Person in diesem Moment gefühlt haben?

Notiere das von dir vermutete Gefühl der anderen Person.

.....  
.....  
.....

**Schritt 4:** Vermute das erfüllte/unerfüllte **Bedürfnis** der anderen Person.  
Welches Bedürfnis war bei der anderen Person erfüllt/nicht erfüllt.

Notiere das von dir vermutete Bedürfnis der anderen Person.

.....  
.....  
.....

Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien Kommunikation  
im Alltag.

**Schritt 4:** Vermute das erfüllte/unerfüllte **Bedürfnis** der anderen Person.  
Welches Bedürfnis war bei der anderen Person erfüllt/nicht erfüllt.

Notiere das von dir vermutete Bedürfnis der anderen Person.

.....  
.....  
.....

**Schritt 5:** Verbinde dich mit einer **Bitte**  
Ausgehend von den von dir vermuteten Gefühlen und Bedürfnissen, vermute die Bitte,  
die die andere Person haben könnte.

Notiere die von dir vermutete Bitte der anderen Person.

.....  
.....  
.....

Notiere dir zum Abschluss deine Erkenntnisse in deinem Tagebuch.