


## Ein Überblick wichtiger Unterscheidungen der Gewaltfreien Kommunikation



**Innere Haltung:**  
Interpretationen, Diagnosen, Kritik  
Fokus: „Fehlverhalten“  
Allgemein gültige Aussagen

**Gedanke:**  
„Du beanspruchst immer so viel Zeit...!“

**Zukunft?  
Vergangenheit?  
Verallgemeinerung?**


**Pseudogefühl:**  
„...und wir fühlen uns nicht gehört...“

**Mitleid  
Sympathie**

**Strategie:**  
„... Bitte nehme mehr Rücksicht auf die Gruppe.“  
Mit einer Strategie erfüllen wir uns ein Bedürfnis.

**Forderung:**  
„...Du solltest weniger Zeit in Anspruch nehmen!“

**Unkonkrete Bitte:**  
„...Bitte achte die Bedürfnisse der Gruppe!“



**Innere Haltung:**  
Ich bin okay! Du bist okay!  
Akzeptanz, so wie es gerade ist.  
Fokus auf unerfüllte Bedürfnisse.

**Beobachtung:**  
„In den letzten 20 Minuten hast Du geredet...und...“

**Jetzt**

**Gefühl:**  
„ich bin unsicher, ...“

**Mitgefühl  
Empathie**

**Bedürfnis:**  
„...ich hätte gerne eine gemeinsame Absprache mit der Gruppe, wie sie sich den Abend vorstellen.“  
Bedürfnisse: Gemeinsames Gestalten, Ausgewogenheit, Balance für die Gruppe, gemeinsame Absprache, Rücksichtnahme, Verständnis

**Handlungs-Bitte:** „Könntest Du bitte in den nächsten zwei Minuten mit Deinem Beitrag zum Abschluss kommen, damit wir uns abstimmen können?“  
**Konkrete Gruppengestaltung:** z.B.: „5 Min. Redezeit in der Anfangsrunde und anschließend eine gemeinsame Gruppenabsprache...wie der Abend gestaltet wird.“  
**Feedback-Bitte:** „...Kannst Du mir bitte sagen, worum es mir geht?“  
**Kontakt-Bitte:** „...Wie geht es Euch/Dir gerade...?“