

# Sprechen mit Bedürfnissen

Betrachte Deine Strategien. **5** Möchtest Du, dass jemand anderes etwas tut um Deine Bedürfnisse zu erfüllen?

NEIN

JA



Sprechen nicht nötig.

4 Schritte der NVC entwickelt durch Marshall Rosenberg

Gedanke, der die stärksten Gefühle hervorruft **3b**

## Beobachtungen **1**

Als ich sah ...  
ich hörte ...

Richtung und Stärke der Gefühle **1**

Sehr unangenehm

Sehr angenehm

## Gefühle **2**

fühlte ich ...

Worte für die wichtigsten Gefühle **3a**

Wichtigste Bedürfnisse **4b**

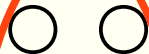
## Bedürfnisse **3**

Weil ich das Bedürfnis hatte / wollte ...  
Weil mein Bedürfnis an ... (nicht) erfüllt war.

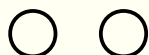
Mögliche Strategien, um Deine Bedürfnisse zu erfüllen **5**

Menschen  
Neutr. Involv.

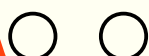
1.



2.



3.



## Bitten **4**

**A** Bitte um Klarheit / Deutlichkeit:

Könntest Du mir sagen, was Du mich sagen hören hast?

**B** Bitte um Verbindung:

Könntest Du mir sagen, was bei Dir passiert wenn Du mich das sagen hörst? (Gefühle und Gedanken)

**C** Bitte um Handlung:

Könntest Du (Person) um ... (Zeit) in ... (wo) ... (Handlung) tun?