

Die 4 Elemente

der Gewaltfreien Kommunikation

© Liberale

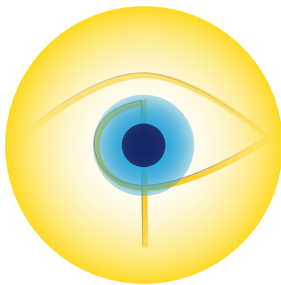
nach aussen



nach innen

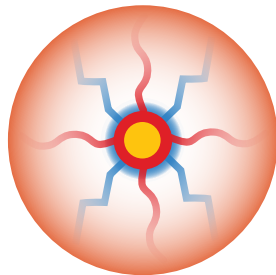


1



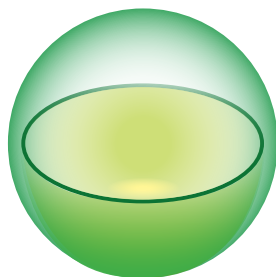
BEOBACHTEN,
ohne zu urteilen.

2



GEFÜHLE wahrnehmen,
ohne zu interpretieren.

3



BEDÜRFNISSE erkennen, die
den Gefühlen zugrunde liegen.

4



Eine **BITTE** äussern,
ohne zu fordern.