

ICH-Ebene Wahrhaftiger Selbstaussdruck: Wie geht es MIR	DU-Ebene Empathisch aufnehmen: Wie geht es DIR
--	---

1. Schritt: Die wertfreie Beobachtung

Vollkommen wertneutrale Schilderung, wie durch Videokamera, der jeder zustimmen kann

Ich sehe, höre, erinnere mich, denke an etwas, stelle mir etwas vor: „ Wenn ich sehe, höre, daran denke,... “	DU siehst, hörst, Erinnerst dich, denkst an etwas, stellst dir vor: „ Wenn du siehst / hörst... “
--	--

2. Schritt: Gefühle

Ich fühle mich (Emotionen statt Gedanken und Interpretationen) „ Ich fühle mich / ich bin..... “	Wie du dich fühlst (Emotionen statt Gedanken und Interpretationen) „ fühlst du dich dann ... / bist du....., weil ... ? “
---	--

"Nichtgefühle" erkennt man an Formulierungen wie "das Gefühl haben,...", "sich fühlen wie ...", dass wir uns "vernachlässigt fühlen", "ausgenutzt fühlen", "abgelehnt fühlen". Bei solchen "Gefühlen" sind wir in Wahrheit in unseren Gedanken: Wir interpretieren und bewerten das Verhalten Anderer. Wenn wir uns vernachlässigt fühlen, muss es jemanden geben, der uns vernachlässigt hat.

Wenn der Andere Interpretationen äußert („Ich fühle mich übergangen“), übersetzen wir: „Wenn du denkst, dass du übergangen wirst, fühlst du dich dann hilflos / ratlos / traurig, weil ...?“

3. Schritt: Bedürfnis

Sie bilden das Herzstück der Gewaltfreien Kommunikation.
 Alle Menschen haben die selben Bedürfnisse, egal welcher Kultur sie angehören.

- Jeder Mensch hat seine eigene Bedürfnishierarchie.
- Bedürfnisse können nicht hinterfragt werden.
- Auf der Bedürfnisebene gibt es keine Konflikte.
- Bedürfnisse haben wir immer nur für uns selbst.
- Fast immer haben wir mehrere gleichzeitig, meist ein Bedürfnis am stärksten
- Bedürfnisse sind abstrakt, nicht an bestimmtes Objekt, Ort oder Zeit gebunden, die Erfüllung hingegen natürlich schon.
- Fast alle Bedürfnisse können durch viele Strategien erfüllt werden.

Indiz:

Wenn „Bedürfnis“ nur durch eine Handlung erfüllt werden kann, ist es wahrscheinlich eine Strategie bzw. ein Wert (z.B. Pünktlichkeit).

Wenn wir uns eine bestimmte Person aussuchen, die unser Bedürfnis erfüllen soll (z.B. Sexualität), ist das ein Wunsch, aber das Bedürfnis ist dennoch unabhängig von der Person, die wir bitten und kann auf mehrere Weisen erfüllt werden.

„, weil ich....brauche / gerne hätte / mir wichtig ist / möchte / am Herzen liegt “	„, weil du ... brauchst / dir wichtig ist / du ... gerne hättest / dir ... am Herzen liegt “
---	--

Wenn das Gegenüber Wert oder eine Strategie als Bedürfnis nennt („Ich brauche jetzt einen Spaziergang“ / „Ich brauche Ordnung“), bitte weiterfragen und das Bedürfnis hinter der Strategie erfragen.

4. Schritt: Die Handlungsebene (Bitte / Strategie)

1. Möglichkeit – wir sorgen selbst für unsere Bedürfnisse und tun irgendwas.
2. Möglichkeit – wir fragen das Gegenüber, ob es bereit ist, uns mitzuteilen, wie das bei ihm angekommen ist (Beziehungsbitte).
3. Möglichkeit – wir bitten das Gegenüber, unser Bedürfnis durch eine Handlung zu erfüllen.

Die Bitte ist ein großes Geschenk für diesen, denn wir haben uns diese Person – also z.B. unseren geliebten Partner – ausgesucht, dass er uns das Bedürfnis erfüllen darf. Wie bitten wir ihn also so, dass er seinen tiefen Wunsch, uns das Leben zu verschönern, freiwillig in eine Handlung umsetzt, die unser Leben bereichert?

Vorüberlegung: Woran würde ich erkennen, dass meine Bitte erfüllt wurde? Die konkreten, jetzt erfüllbaren und in positiver Handlungssprache ausgedrückten Handlungen, die ich mir wünsche: „ Würdest du bitte ... ? “ „ Wärest du bereit, ... ? “ Nachprüfung: Ist durch die Bitte mein Bedürfnis eigentlich erfüllt?	Die konkreten Handlungen, von denen du dir wünschst, dass sie jetzt geschehen: „, und hättest du gerne, dass ich...? “ (erst am Schluss des Tanzes fragen, bei länger dauerndem Prozess ist man meist noch nicht fähig, so konkret zu werden)
---	---