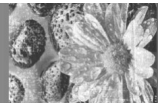
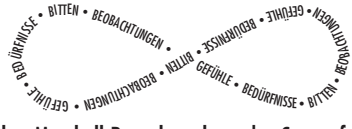
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können



Ehrlich ausdrücken, wie *ich* bin, ohne zu beschuldigen oder zu kritisieren.	**Empathisch aufnehmen, wie *du* bist, ohne Beschuldigungen oder Kritik zu hören.**
Beobachtungen	
1. Was ich beobachte (sehe, höre, an was ich mich erinnere, was ich mir vorstelle, frei von meinen Bewertungen), das zu meinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht: ***„Wenn ich sehe, höre ...“***	1. Was du beobachtest (siehst, hörst, an was du dich erinnerst, was du dir vorstellst, frei von deinen Bewertungen), das zu deinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht: ***„Wenn du siehst / hörst ...“*** (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.)
Gefühle	
2. Wie ich mich fühle (Emotionen oder Empfindungen, statt Gedanken) in Beziehung zu dem, was ich beobachte: ***„Ich fühle ...“***	2. Wie du dich fühlst (Emotionen oder Empfindungen, statt Gedanken) in Beziehung zu dem, was du beobachtest: ***„Du fühlst ...“***
Bedürfnisse	
3. Was ich brauche oder schätze (statt einer Präferenz oder einer spezifischen Handlung), das meine Gefühle verursacht: ***„... weil ich brauche / mir wichtig ist ...“***	3. Was du brauchst oder schätzt (statt einer Präferenz oder einer spezifischen Handlung), das deine Gefühle verursacht: ***„... weil du brauchst / dir wichtig ist ...“***
Klar um etwas bitten, das mein Leben bereichern würde, ohne zu fordern	**Empathisch aufnehmen, was dein Leben bereichern würde, ohne irgendeine Forderung zu hören.**
Bitten	
4. Die konkreten Handlungen, von denen ich mir wünsche, dass sie in die Tat umgesetzt werden: ***„Wärest du bereit, zu ...?“*** ***„Und würdest du bitte ...“***	4. Die konkreten Handlungen, von denen du dir wünschst, dass sie geschehen: ***„Würdest du gern ...?“*** (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.)

© Marshall Rosenberg



Weitere Informationen über Marshall Rosenberg bzw. das Center for Nonviolent Communication im Internet unter www.CNVC.org.