

„Giraffensprache“ statt „Wolfssprache“

nach Rosenberg

„Wolfssprache“	„Giraffensprache“
Misstrauen, Ärger, Unverstandensein, Enttäuschung	Empathie, Mitgefühl, Abstand und Vertrauen, Zuversicht
nach Schuldigen suchen bewerten, beschuldigen, anklagen, schimpfen, drohen, schreien, weinen	doppeln und spiegeln nachfragen um Vorschläge bitten
Der Kontakt zu den eigenen Gefühlen u. Bedürfnissen ist gestört	sich seiner Gefühle bewusst werden und seine Wünsche äußern

Gewaltfreie Kommunikation*

1. **Beobachten** und **beschreiben** statt zu bewerten
2. **Gefühle benennen** und nicht aggressiv werden
3. **Bedürfnisse formulieren** anstatt das Gegenüber zu attackieren
4. **einen Wunsch, eine Bitte äußern**, ohne Forderungen zu stellen

* nach Marshall Rosenberg