

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



Diakoniewerk 
Simeon 
Pflege & Betreuung



Beobachtung

Sprich über deine Beobachtung: Sage konkret, was du gesehen, gehört oder bemerkt hast.

Vermeide Verallgemeinerungen, Interpretationen, Urteile, Bewertungen und Übertreibungen.

Beispiel: Ich habe gestern gehört, wie du zu Susi gesagt hast, ich mache meine Arbeit nicht gut!



Bedürfnis

Höre auf deine Gefühle und sprich über dein Bedürfnis: Sprich an, was du brauchst, was dir wichtig ist und dir am Herzen liegt. Achte auf deine Gefühle, sie sind ein sicherer Weg, deine Bedürfnisse zu erkennen.

Vermeide Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Es ist wenig hilfreich zu sagen, was andere nicht tun, was mit anderen nicht stimmt.

Beispiel: Das hat mich sehr verunsichert, weil mir Offenheit und Klarheit wichtig sind.



Bitte

Formuliere deine Bitte: Sage konkret und eindeutig, was du möchtest. Was genau soll dein Gegenüber tun, wie soll sich dein Gegenüber verhalten? Damit dein Bedürfnis erfüllt werden kann, formuliere deine Bitte realistisch.

Bitten sind erfolgversprechend, wenn du ein konkretes Verhalten erbittest.

Vermeide, vage und abstrakt zu sein und Vergleiche.

Beispiel: Können wir uns bitte gleich zusammensetzen und du sagst mir, was du an meiner Arbeit nicht in Ordnung findest?

**Was
Pflegeteams
stark macht!**