

Etwas ansprechen

Jemand tut etwas, das Sie ärgert, irritiert, stört oder traurig macht und Sie möchten es gerne ansprechen.

Tipp

1. Notieren Sie die auslösende Beobachtung*. Was hat die andere Person gemacht oder gesagt, das Sie ärgert, traurig macht oder irritiert?
2. Notieren Sie, wie Sie sich fühlen*, wenn Sie an diese Beobachtung denken.
3. Notieren Sie, um welches Bedürfnis* es Ihnen dabei geht.
4. Notieren Sie eine konkrete Bitte*, die Sie Ihrem Gegenüber stellen wollen.

Wenn Sie befürchten, dass die emotionale Reaktion von Ihrem Gegenüber gross sein könnte oder das Thema grosses Konfliktpotential birgt, können Sie zusätzlich die vier Schritte aus Sicht des Gegenübers notieren.

1. Notieren Sie, welche Beobachtung Ihr Gegenüber gemacht haben könnte.
2. Notieren Sie, wie sich Ihr Gegenüber fühlen könnte.
3. Notieren Sie, um welches Bedürfnis es Ihrem Gegenüber dabei gehen könnte.
4. Notieren Sie, welche Bitte Ihr Gegenüber an Sie haben könnte.

* Damit dieses Vorgehen funktioniert, ist es wichtig, dass Sie verstehen, was in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter diesen Begriffen genau verstanden wird. Lesen Sie dazu das Merkblatt „Die vier Schritte“. Eine Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie im Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“.