

Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien Kommunikation  
im Alltag.

## ÜBUNG: WERTSCHÄTZUNG ANDEREN AUSDRÜCKEN

Durch diese Übung zeigst du einer anderen Person, warum sie für dich wertvoll ist. Du teilst mit, durch welche Aktion sie zur Erfüllung deiner Bedürfnisse beiträgt oder beigetragen hat. Wenn du magst, kannst du diese Übung sofort in deinem Alltag ausprobieren.

Wenn es für dich ungewohnt ist, anderen Wertschätzung auszudrücken, dann übe mit der hier vorgestellten Übung für dich allein. Wenn du dich damit wohlfühlst, geh raus und verteile Wertschätzung.

### 1. Phase:

**Schritt 1:** Denke an eine Handlung, Aktion oder Aussage einer anderen Person, für die du ihr deine Wertschätzung ausdrücken magst.

**Schritt 2:** Formuliere deine Beobachtung: Was genau ist passiert? Was genau wurde gesagt, getan oder auch unterlassen, dass es dir damit gut ging?

.....  
.....  
.....

**Schritt 3:** Wie fühltest du dich währenddessen?

.....

**Schritt 4:** Welches Bedürfnis hat sich für dich dadurch erfüllt?

.....

Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien Kommunikation  
im Alltag.

2. Phase:

**Schritt 1:** Teile der anderen Person deine Beobachtung mit.

.....  
.....  
.....

**Schritt 2:** Schildere dein Gefühl

.....  
.....  
.....

**Schritt 2:** Teile dein erfülltes Bedürfnis mit.

.....

**Optional Schritt 4:** Bedanke dich und frage, was die Person von dir gehört hat oder wie es ihr damit geht.

.....  
.....  
.....

Notiere deine Erkenntnisse in deinem Tagebuch.

Was uns verbindet

In 4 Schritten  
zur Gewaltfreien Kommunikation  
im Alltag.

## Formulierungen:

- Wenn ich daran denke, dass du AKTION/AUSSAGE getan/gesagt/unterlassen hast, dann bin ich immer noch GEFÜHL, weil ich merke, dass ich mehr BEDÜRFNIS habe.
- Danke, dass du AKTION/AUSSAGE getan/gesagt/unterlassen hast, denn dadurch fühle ich mich GEFÜHL. Und ich merke, dass ich mehr BEDÜRFNIS habe.
- Ich freue mich gerade total, dass du getan/gesagt/unterlassen hast, weil ich dadurch mehr BEDÜRFNIS habe.

## Beispiel:

Wenn ich daran denke, dass du gestern angerufen hast um mir von deiner Bewerbung zu erzählen, bin ich froh und berührt, weil ich merke, dass dir die Verbindung zu mir wichtig ist.