

Gewaltfreie Kommunikation

DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IST EINE HALTUNG...

...MIT DER **ICH** **AUSDRÜCKE**, WAS IN **MIR** LOS IST, WAS **MEIN** LEBEN
SCHÖNER MACHEN WÜRD. (AUFRICHTIGKEIT)

...MIT DER **ICH** **HÖRE**, WAS IN **DIR** LOS IST, WAS **DEIN** LEBEN
SCHÖNER MACHEN WÜRD. (EMPATHIE)

WÖRTER ODER **AUSDRÜCKE**, DIE IN UNSERER GESELLSCHAFT FÜR GEFÜHLE VERWENDET WERDEN.
DIE UNSERE GEDANKEN, URTEILE, BEWERTUNGEN UND DIAGNOSEN AUSDRÜCKEN.
DIESE SIND NICHT HILFREICH IN DER KOMMUNIKATION (PSEUDO-GEFÜHLE)

abgelehnt
angegriffen
ausgenutzt
ausgestolzen
benutzt
betrogen
beurteilt/verurteilt

blöd
diskriminiert
dumm
gekränkt
geschätzt
getäuscht
gezwungen

hintergangen
ignoriert
(in)kompetent
manipuliert
(miss)verstanden
proviziert
reingelegt

(un)geliebt
unterdrückt
unwürdig
verlassen
vernachlässigt
verraten
verwöhnt

wertlos
wichtig

