

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg



1. Meine **Wahrnehmung** der Situation (konkrete Beschreibung der Situation ohne Bewertung):

---

---

---

---

2. Meine **Gefühle** (ich fühle mich...)

---

---

---

3. Meine **Bedürfnisse** (ich brauche, mir ist wichtig...)

---

---

---

4. **Bitte** (ich möchte, ich wünsche mir...):

---

---

---

---