

**Ziel:** Achtsame Kommunikation – die Sprache des Herzens anwenden

**Arbeitsanweisung:** Diese Methode eröffnet Handlungsoptionen in herausfordernden Gesprächssituationen und ermöglicht es oft wertschätzend zu bleiben. Sie entstammt der Gewaltfreien Kommunikation von Dr. Marshall B. Rosenberg und ist eingebettet in der Achtsamkeitspraxis der buddhistischen Tradition von Thich Nhat Hanh.

Sowohl im privaten, als auch im beruflichen Kontext, kann diese Methode helfen, in Kontakt mit dem Wesentlichen zu kommen und konfliktbeladene Situationen lösungsorientiert zu bewältigen.

1. **Meine Beobachtung** – was wurde gesagt oder getan? Die Fakten benennen. Klares Betrachten der Situation ohne Interpretation und Bewertung.
2. Welche **Gefühle** löst diese Beobachtung **in mir** aus? Mir den Raum und die Zeit geben, Gefühle im Körper zu spüren.
3. Auf welche **meiner Bedürfnisse** machen mich diese Gefühle aufmerksam?
4. Welche **konkrete Bitte** kann ich stellen, die dazu beiträgt, dass meine Bedürfnisse in dieser Situation mehr ins Spiel kommen?