

klarseen Übung BITTE

„Wir alle haben eine Menge zu geben. Wir genießen es zu geben, wenn wir es freiwillig tun.“

Marshall B. Rosenberg

Einführung:

Die Bitte, der 4. Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation drückt aus, was sich der oder die Sprechende wünscht. Ähnlich wie an Weihnachten formulieren wir also einen Wunsch und hoffen darauf, dass unser Gegenüber uns diesen Wunsch gerne und freiwillig erfüllt – uns also ein Geschenk macht. Wann sind Menschen, von Herzen bereit zu geben und was hält sie davon ab?

Geben und Nehmen

Bitte beende die folgenden Satzanfänge aus deinen persönlichen Erfahrungen heraus:

Ich schenke gerne etwas, wenn

Ich habe keine Lust zu schenken, wenn

Ich kann ein Geschenk gut annehmen, wenn

Ein besonders schönes Geschenk, das ich einmal bekommen habe, war

Weil

Fasse zusammen: Was ist für dich beim Geben und Nehmen besonders wichtig?

Was davon ist deine Erkenntnis für dich in Bezug auf die Bitten, die du an deine Mitmenschen stellst?

vgl. Holler, I. Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation