

Übung: Mit der Bitte Verantwortung übernehmen

Eine Bitte im Sinne der GFK ist...

- ☆ im Hier und Jetzt erfüllbar.
- ☆ positiv und so konkret wie möglich formuliert.
- ☆ mit einer genauen Vorstellung darüber verbunden, mit welcher Strategie unser Bedürfnis bestmöglich erfüllt werden kann.
- ☆ entweder eine Handlungs- oder eine Beziehungsbitte.

Konkrete, positive, sofort erfüllbare Bitten

Kreuze die Bitten an, in denen die oben genannten Aspekte berücksichtigt sind:

- „Sei doch mal netter.“
- „Hängst Du bitte bis heute Abend um 18 Uhr die Wäsche auf.“
- „Räum mal dein Zimmer auf.“
- „Sag mir bitte, wie es dir mit dem geht, was ich dir gerade gesagt habe.“
- „Wenn du mich liebst, denkst du daran die Wäsche aufzuhängen.“
- „Nimm mich doch mal ernst.“
- „Sag mir bitte, was du von mir verstanden hast.“
- „Halt dich an den Putzplan.“

Beziehungs- und Handlungsbitten

Um welche Art von Bitte handelt es sich? Kreuze die Beziehungsbitten an:

- „Würdest du bitte bis 17 Uhr noch ein Brot besorgen?“
- „Wie geht's dir mit dem, was ich gerade gesagt habe?“
- „Könntest du den Teppich im Eingangsbereich saugen, bevor du losgehst?“
- „Was denkst du, wenn du das hörst?“
- „Bist du bereit mir zu sagen, wie es dir mit dem geht, was du gerade gehört hast?“
- „Kannst du zusammenfassen, wie du das, was ich gesagt habe, verstanden hast?“

Wie könnten für die im Seefunk-Text beschriebene Situation mit Anna, ihrem Partner und der Wäsche passende Bitten aussehen?

Eine Handlungsbitte könnte sein:

Eine Beziehungsbitte könnte Anna wie folgt formulieren:

Eine unabhängige Strategie, mit der Anna selbst für sich sorgen kann, könnte sein:

Quelle: Inspiriert durch Hanna Brodersen: „Dich durch mein Herz sehen – Gewaltfreie Kommunikation für Eltern“ - Arbeitsbuch