

Das 4 Schritte-Modell nach Marshall B. Rosenberg

1. Schritt: Die reine Beobachtung

Wir sind bemüht, das Hineinverquicken unserer eigenen Interpretationen und Bewertungen in die Beschreibung eines tatsächlichen Ereignisses beobachtend zu erkennen und ggfls. nach und nach in unserem Sprachgebrauch zu minimieren bzw. ganz darauf zu verzichten. Es geht zunächst darum, ein Bewußtsein und Unterscheidungsvermögen für das eigene sprachliche Handeln zu entwickeln, um sich persönlich nach und nach von unbewußtem Sprachgebrauch hin zu einem sprachlichen Ausdruck des freien Willens zu entwickeln. Die Herausforderung liegt hier weniger auf der technischen Ebene, als vielmehr darin, kultivierte Gewohnheiten „by doing“ zu verändern.

"DIE HÖCHSTE FORM MENSCHLICHER INTELLIGENZ
IST DAS EINFACHE BEOBACHTEN OHNE ZU URTEILEN."

Krishnamurti

2. Schritt: Gefühle

Wir benennen unsere wahren Gefühle.

Häufig werden "Pseudo-Gefühle" in diese Aussage hineingemischt. Was dabei herauskommt sind wiederum Bewertungen des anderen. Meist merken wir zwar, dass der andere entweder "dicht macht" oder "zurückschießt", also in Bruchteilen von Sekunden eine emotional abwehrende Reaktion zeigt. Doch durch unsere Sprachsozialisation, die wir als ganz normal und selbstverständlich empfinden, können wir selten präzise sagen, WAS bzgl. unserer Sprache den anderen veranlasst hat, in dieser Situation "auszusteigen". Im Konfliktfall erschwerend hinzu kommt, dass sowohl in unserer Sprache als auch in unserer inneren Haltung zumeist die Überzeugung lebt, der andere sei für unsere Gefühle, angenehm als auch unangenehm bewertete, verantwortlich. Das ist zwar ein Konzept, das beobachtbar häufig Anwendung findet, faktisch jedoch ein kollektiv konditionierter Irrtum.

3. Schritt: Unsere Bedürfnisse

Wir fragen nicht mehr:

"Wer ist schuld und wer hat recht?" *sondern* "Wie geht's dir, wie geht's mir und was bringt uns weiter?" Bedürfnisse sind allen Menschen gemeinsam - unabhängig von ihrer Nation, kultureller, religiöser oder sozialer Herkunft, Bildung oder Alter und Geschlecht. Damit sind solche Grundbedürfnisse wie die nach Nahrung (Überleben), Gemeinschaft, Nähe, Freude, Frieden, Sicherheit, Autonomie, Wertschätzung, Sinn, Weiterentwicklung, Selbstwirksamkeit u.a.m. gemeint. *In dem Moment, wo man Menschen dazu bringen kann, darüber zu reden was sie möchten, anstatt darüber, was mit der anderen Person nicht stimmt, sieht man sofort eine Möglichkeit für den Beginn einer Lösung.*" M.B.Rosenberg

Wir unterscheiden Bedürfnisse (abstrakter Wertbegriff) von Strategien (konkret sichtbare Taten, Tatbestände).

4. Schritt: Die Bitte

Mit der Bitte bringen wir unsere Anliegen und Bedürfnisse ins konkrete Leben, indem wir mit dem anderen gemeinsam eine Lösung finden. Eine Lösung, die von allen getragen wird, ist erst möglich, *wenn eine gute Beziehung und Verbindung zum anderen besteht*. Aus diesem Grund ist das Modell Rosenbergs in erster Linie beziehungsorientiert, nicht lösungsorientiert. Der Versuch, eine Lösung "auf der sachlichen Ebene" zu finden ohne wieder hergestellten guten Draht zueinander, ist unserer Erfahrung nach höchst ineffizient. Und demotivierend: es bezahlen alle den Preis für einen Kompromiss, bei dem die Bedürfnisse mehrerer Beteiligten unberücksichtigt geblieben sind. Erst Beziehung herstellen – dann Lösung finden.

Eine echte Bitte lässt *Wahlfreiheit*.

Und zuletzt - zur Klarheit: Es gibt keine "falsche Sprache" oder "richtige Sprache". Es gibt unsere Wahlfreiheit. **W i r** entscheiden selbst, welche Sprache wir wählen wollen – je bewußter, desto freier. Mit der Wahl entscheiden wir uns für ein bestimmtes Resultat, für welches wir Verantwortung haben.

Monika Schäpe – info@KommunikationderAchtsamkeit.de – Reutlingen

Gefühle_Gedanken

ich denke, dass mir jemand das angetan hat führt zu Pseudogefühlen

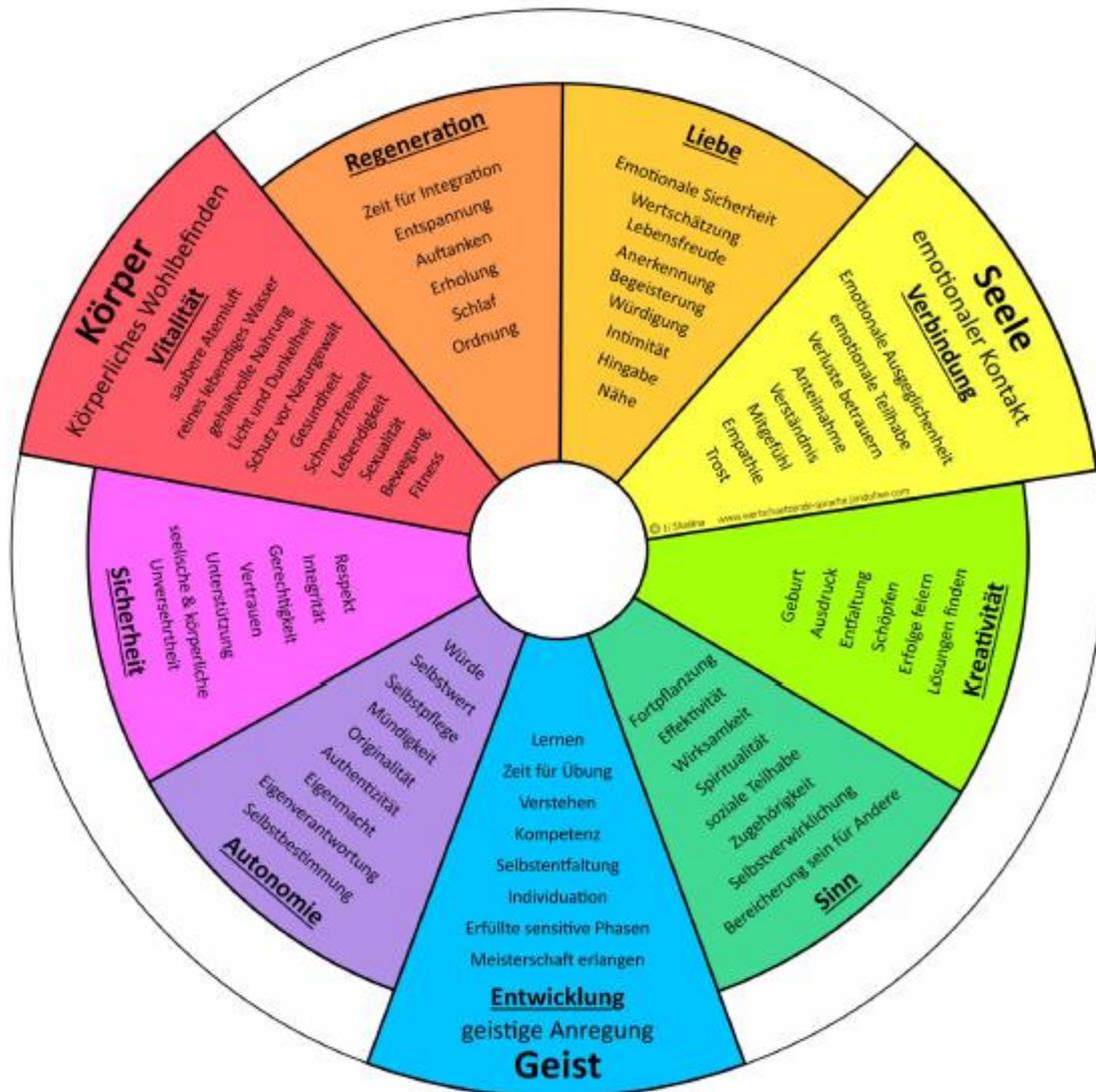
abgelehnt	eingeschüchtert	missachtet	
abgestoßen	eingesperrt	missbraucht	
abgewertet	eingezwängt	missverstanden	
abgewiesen	erstickt	mit Füßen getreten	
angegriffen	fallengelassen	nicht akzeptiert	
angeklagt	gebraucht	nicht ernst genommen	
armselig	geringgeschätzt	nicht wertgeschätzt	
ausgenutzt	getäuscht	nicht unterstützt	
bedrängt	gezwungen	niedergemacht	
bedroht	herabgesetzt	provoziert	
beherrscht	herausgerissen	reingelegt	ungeschützt
belästigt	hintergangen	schmutzig	ungewollt
beleidigt	ignoriert	schuldig	unpassend
belogen	im Stich gelassen	überarbeitet	unter Druck gesetzt
bemuttert	in das Abseits gestellt	überbeansprucht	unterdrückt
benutzt	in die Enge getrieben	überfahren	unverstanden
beschuldigt	in die Falle gelockt	übergangen	unwichtig
beschwindelt	inadäquat	übers Ohr gehauen	unwürdig
besiegt	ignoriert	überwältigt	verabscheut
bestohlen	inkompetent	unbeachtet	verarscht
bestürmt	irreführt	unbedeutend	vergewaltigt
betrogen	isoliert	unerwünscht	verhasst
dominiert	lächerlich gemacht	ungehört	verlassen
dumm	liegen gelassen	ungeliebt	verleugnet
eingengt	manipuliert	ungesehen	vernachlässigt

Echte Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind.

abgeschlagen	dürstend	grollend	schläfrig
angespannt	einsam	hasserfüllt	schlapp
Adrenalinstoß	elend	hilflos	schmerzhaft
alarmiert	empört	irritiert	schockiert
allein	energielos	kalt	schwach
angespannt	entmutigt	kaputt	schwankend
angewidert	entsetzt	Kloß im Hals	schwer
ängstlich	entrüstet	kribbelig	schwerfällig
ärgerlich	erbst	lasch	seelenwund
alarmiert	ernüchtert	lemblos	sehnsüchtig
angeekelt	erregt	lethargisch	skeptisch
apathisch	erschlagen	lustlos	sorgenvoll
aufgeregt	erschöpft	miserabel	sprachlos
aufgewühlt	erschreckt	müde	starr
aus der Fassung	erschüttert	mutlos	still
ausgehungert	erstarrt	nervös	streitlustig
ausgelaugt	fassungslos	kummervoll	stutzig
außer mir	faul	leiderfüllt	teilnahmslos
bedrückt	finster	lethargisch	träge
bekommen	frustriert	melancholisch	traurig
bekümmert	furchtsam	müde	unwohl
beleidigt	gefühllos	mürrisch	unzufrieden

Dann geht es darum das nicht erfüllte Bedürfnis zu entdecken und möglichst flexible Strategien zu entwickeln das Bedürfnis zu erfüllen

9 authentische Grundbedürfnisse



© Li Shalima

Alphabet für erfülltes Leben, gemeinnütziger Verein zur Verbreitung einer wertschätzenden Sprache, wohlwollenden Kommunikation und Bedürfnis orientierten Lebenspraxis, mehr Info unter : www.wertschaetzende-sprache.iimdofree.com und www.lishalima.iimdofree.com

Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind.

abenteuerlustig	energisch	interessiert	stark
angenehm	enthusiastisch	klar	staunend
angeregt	entschlossen	kraftvoll	still
aufgeblüht	entspannt	hingerissen	stolz
aufgedreht	entzückt	hoffnungsvoll	strahlend
aufgeschlossen	erfreut	inspiriert	stimuliert
aufmerksam	erfrischt	konzentriert	teilnahmsvoll
ausgeglichen	erfüllt	kreativ	überglücklich
ausgeruht	ergriffen	lebendig	unbekümmert
befreit	ermutigt	leicht	unbeschwert
befriedigt	erquickt	leidenschaftlich	unbesorgt
begeistert	erregt	liebepoll	tatkräftig
behalich	fasziniert	locker	verblüfft
belebt	frei	lustig	vergnügt
belustigt	freundlich	lustvoll	verliebt
berauscht	friedlich	mitfühlend	versichert
bereichert	fröhlich	motiviert	vertrauensvoll
berührt	froh	munter	verzaubert
beruhigt	gebannt	mutig	voller
berührt	gefasst	neugierig	Bewunderung
besänftigt	gelassen	nüchtern	voller Lebenslust
beschaulich	gelöst	offen	warmherzig

2025 im Bildungsprogram Anmeldung über Personalentwicklung

1tägige Schulung wertschätzender Sprache

Kontakt Christiane Teuber
c.teuber@klinikum-stuttgart.de

meine Quellen:
Monika Schäpe
<https://Kommunikationderachtsamkeit.de>

LI Shalima
<https://lishalima.jimdofree.com>

Alphabet für erfülltes Leben
gemeinnütziger Verein zur Verbreitung einer wertschätzenden Sprache,
wohlwollenden Kommunikation und
Bedürfnis orientierten Lebenspraxis
<https://wertschaetzende-sprache.jimdofree.com>