



**WEISSER RING**

Wir helfen Kriminalitätsopfern.

## *Mit Wertschätzung und Empathie gegen Gewalt*

Streit, Konflikte und Gewalt lassen sich besser lösen oder sogar vermeiden, wenn man gewaltfrei miteinander kommuniziert. Zu oft wird im Alltag mit Worten aufeinander eingeschlagen. Es wird gedroht, beleidigt und verbal verletzt.

Der WEISSE RING setzt sich gegen jede Form von Gewalt ein, auch in der Erziehung oder Partnerschaft. Mit der Gewaltfreien Kommunikation stellen wir Ihnen eine Technik vor, mit der Sie Konflikte wirkungsvoll entschärfen können.



# Gewaltfrei kommunizieren in vier Schritten

für ein respektvolles Miteinander

1	<b>Situation</b> (Wertfrei beobachten und neutral formulieren)	Ich sehe, dass ... Hier ist ...
2	<b>Gefühl</b> (Wie geht es mir in dieser Situation?)	Ich fühle mich ... Ich bin ...
3	<b>Bedürfnis</b> (Was ist mir wichtig?)	Ich brauche ... Ich wünsche mir ...
4	<b>Bitten</b> (Womit kann das Bedürfnis erfüllt werden?)	Ich bitte dich ... Kannst du bitte ...

Achten Sie darauf, Ich-Botschaften zu formulieren.  
Denken Sie an Ihre Bedürfnisse und die Ihres Gegenübers.

Mehr zur Gewaltfreien Kommunikation finden Sie in unserer Broschüre „Kinder mit Liebe und Respekt erziehen“ unter <https://weisser-ring.de/infomaterial>