

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation lauten üblicherweise:

1. die **Beobachtung** einer Situation
2. das dabei erlebte **Gefühl**
3. das auf ein bestimmtes **Bedürfnis** hinweist
4. welches mit einer **Bitte** zu einer Handlung umgesetzt werden kann

Diese 4 Schritte kann man auch als Fragen beschreiben:

1. Was ist – für alle Beteiligten gültig – passiert
2. Was empfindest Du jetzt
3. Was bräuchtest Du jetzt,  
welche Qualitäten bräuchtest Du jetzt
4. Wie kannst Du das – auch mit der Hilfe anderer – verwirklichen