Bild: AdobeStock/ strichfiguren.de

Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation

Gefühle sind in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg der Schlüssel für erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse.

1. Suchen Sie sich in der Kleingruppe ein bis zwei digitale Angebote beziehungsweise Apps aus, die Sie gern nutzen. Besprechen Sie gemeinsam, welche Gefühle die Nutzung von Instagram, Whatsapp, Youtube oder anderen Angeboten bei Ihnen auslöst. Als Orientierung dient die Gefühlsliste nach Marshall Rosenberg.

a. Angenehme Gefühle:
Gefühlsliste siehe *https://www.gfk-plus.net/listen/gefuele_angenehm.htm*

b. Unangenehme Gefühle:
Gefühlsliste siehe *https://www.gfk-plus.net/listen/gefuele_unangenehm.htm*

2. Denken Sie noch mal an die Bedürfnisse in der Gewaltfreien Kommunikation zurück (siehe Arbeitsblatt 2): Welches Bedürfnis haben Sie sich jeweils erfüllt, wenn Sie angenehme Gefühle haben?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .