

Woche: 03	Thema der Woche:	Kommunikation und Mobility	BBA
Datum	22.01.2021		
Name			
Thema	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg		

### Beobachtung – Bewertung

Verknüpfen wir Beobachtung mit Bewertung, neigen die Menschen eher dazu, Kritik zu hören.

Zur ersten Komponente der Gewaltfreien Kommunikation gehört das Auseinanderhalten von Beobachtung und Bewertung. Wir müssen das, was unser Wohlbefinden stört, deutlich beobachten (was sehen, hören oder berühren wir?), ohne es mit irgendeiner Bewertung zu verknüpfen.

Wenn wir die Beobachtung mit einer eignen Bewertung verbinden, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass andere das hören, was wir sagen wollen.

### Trennen Sie sauber zwischen Beobachtung und Bewertung

Beispiel: Du bist großzügig

oder

Wenn Du dem Straßenmusiker 10 Euro gibst, dann finde ich, dass Du großzügig bist.

Kommunikation	Beobachtung mit Bewertung vermischt	Beobachtung getrennt von Bewertung
1. Gebrauch des Verbs <b>sein</b> ohne Anzeichen, dass der Bewertende die Verantwortung für seine Bewertung übernimmt	Du <b>bist</b> zu großzügig	Wenn ich sehe, dass du all dein Essensgeld weggibst, finde ich, dass du zu großzügig bist
2. Gebrauch von Verben mit bewertendem Beigeschmack	Toni <b>schiebt</b> die Dinge <b>vor sich her</b>	Toni lernt für ihre Prüfungen erst am Abend vorher
3. Annahme, dass die eigene Meinung über die Gedanken, Gefühle, Absichten oder Wünsche von jemand anderem die einzig gültige ist	Sie schafft die Arbeit bestimmt nicht	Ich glaube nicht, dass sie ihre Arbeit schafft. Oder: Sie hat gesagt: „Ich werde eine Arbeit nicht schaffen“
4. Annahme mit gesichertem Wissen vermischen	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, nimmt deine Gesundheit Schaden	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, befürchte ich, dass deine Gesundheit vielleicht Schaden nimmt

5. Keine genaue Bestimmung von Personen innerhalb einer Bezugsgruppe	Ausländer kümmern sich nicht um ihr Eigentum	Ich habe noch nicht gesehen, dass die ausländische Familie aus der Rosenstraße 16 den Schnee auf ihrem Bürgersteig wegschaufelt.
6. Benutzen von Wörtern, die eine Fähigkeit bezeichnen, ohne klarzumachen, dass hier bewertet wird	Harry Schmidt ist ein schlechter Fußballspieler	Harry Schmidt hat die letzten 20 Spiele kein Tor mehr geschossen
7. Benutzen von Adverbien und Adjektiven auf eine Art, die nicht deutlich macht, dass es sich um eine Bewertung handelt	Jochen ist hässlich	Jochens Äußeres zieht mich nicht an

Anmerkung: Die Wörter immer, nie, jemals, jedes Mal usw. drücken **eine Beobachtung** aus, wenn sie wie folgt angewendet werden

- Jedes Mal wenn ich Matthias am Telefon beobachte...
- Ich kann mich nicht daran erinnern, dass du mir jemals geschrieben hast
- Du bist immer so fleißig
- Sie ist nie da, wenn man sie braucht

### Aufgabe:

Ergänzen Sie die folgenden Sätze, indem sie die Wahrnehmung notieren

1. Wenn du so wenig lernst, kannst du das Abitur abschreiben
Wahrnehmung:
2. Sie hört mir nie zu.
Wahrnehmung:
3. Du bist einfach zu nachgiebig
Wahrnehmung:
4. Der Kollege Maier ist keine Leuchte
Wahrnehmung:
5. Die verschleudern unser ganzes Geld

Wahrnehmung:
6. Er redet immer ohne Punkt und Komma
Wahrnehmung:
7. Kinder sind einfach Störenfriede
Wahrnehmung:
8. Du bist unzuverlässig
Wahrnehmung:
9. Sie nutzt mich aus
Wahrnehmung: