

# LOOK LIKE ME

## DIE KUNST DES FRAGENS



### ZUSAMMENFASSUNG

Die Bitte ist die vierte Stufe der Methode der Gewaltfreien Kommunikation (NVC), die von Marshall Rosenberg eingeführt und entwickelt wurde.

Es ist wichtig, darüber zu sprechen, worum wir eigentlich bitten, und nicht darüber, was wir nicht wollen. Wenn eine Bitte durch Verweigerung formuliert wird, versteht der Zuhörer möglicherweise nicht genau, worum er gebeten wird. Wenn die Bitte ausgesprochen wird, ohne sie zu formulieren, ist sie für den Zuhörer möglicherweise nicht klar. Wenn eine Bitte geäußert wird, ohne auf die Gefühle und Bedürfnisse der Person einzugehen, die sie äußert, kann sie wie eine Forderung klingen. Schließlich ist Feedback wichtig, um zu überprüfen, ob unsere Botschaft richtig verstanden wurde.

Und denken Sie daran, dass selbst eine perfekt formulierte Bitte nicht unbedingt erfüllt wird.

### ZIELE



### ERGEBNISSE

- **ÜBER IHRE BITTEN ZU SPRECHEN**

Nicht was Sie nicht wollen

- **VERMEIDEN SIE VAGE ODER ZWEIDEUTIGE AUSDRÜCKE**

Ungenau Formulierungen können Verwirrung stiften

- **AUF DAS GEFÜHL ODER DIE BEDÜRFNISSE BEZIEHEN**

Nicht klingen, als würden Sie etwas verlangen

- **VERSTANDEN WERDEN**

Ein durch Verweigerung formulierter Antrag wird möglicherweise nicht verstanden oder ruft Widerstand hervor

- **BEZUGNAHME AUF BESTIMMTE POSITIONEN ODER HANDLUNGEN**

Gibt dem Zuhörer die Möglichkeit, Ihre Anfrage zu erfüllen

- **SICH BEWUSST SEIN, WORUM SIE BITTEN**

Die Menschen sind sich nicht immer bewusst, worum sie bitten



### AKTIVITÄTSDIEE

#### BEISPIEL: KUNST DES FRAGENS IN DER PRAXIS

Ein/e Lehrer/in/Moderator/in bereitet eine Reihe von Ausdrücken vor und bittet die Gruppe, diese in Bitten in der NVC-Sprache zu übersetzen, z. B.: "Diese Suppe ist zu schwer"; "Wohin gehst du mitten im Unterricht?"; "Letzte Woche hast du gesagt, ich kann ein freies Wochenende haben"; "Mich anzuschreien ist sinnlos".

Weitere Beispiele finden Sie in der nachstehenden Quellenliteratur (insbesondere im 2. Titel)



### REFERENZEN

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

### Autoren

© September 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591” durchgeführt.

### Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

**Namensnennung** – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen** – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.