

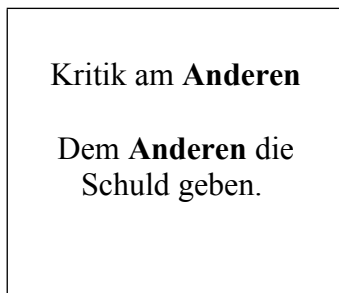
Vier Reaktionsmöglichkeiten auf eine negative Äußerung von Dr. Marshall Rosenberg

Kritisierend-bewertende Sprache

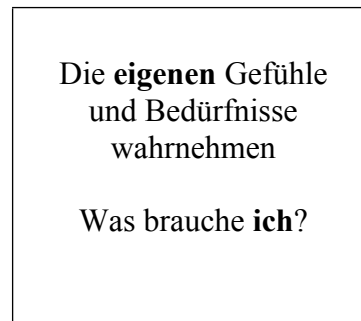
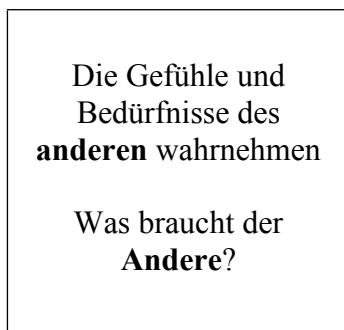
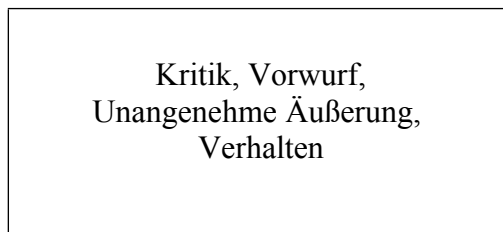
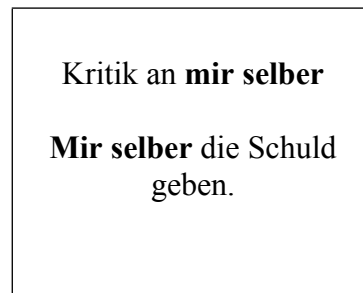
Aufmerksamkeitsfokus:

Richtiges Verhalten - Fehlverhalten
Wer hat recht? Wer hat unrecht?
„Entweder oder“ - Denken

Kritikohren nach außen



Kritikohren nach innen



Verständnisohren nach außen

Verständnisohren nach innen

Bedürfnisorientierte Sprache

Aufmerksamkeitsfokus:

Welche Bedürfnisse stehen hinter dem Verhalten?
Ist ein Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt?
„Sowohl-als-auch“ - Denken