




## Tagebuch *Gewaltfreie Kommunikation*

|          | Situation, Beobachtung | Wünsche vorher / nachher | Gefühle / Gespür  | Bedürfnis / Qualität | Bitte / gemeinsame Strategie |
|----------|------------------------|--------------------------|---|----------------------|------------------------------|
| <b>1</b> |                        |                          |    |                      |                              |
|          | WOFÜR ICH DANKBAR BIN: |                          |   |                      |                              |
| <b>2</b> |                        |                          |    |                      |                              |
|          | WOFÜR ICH DANKBAR BIN: |                          |   |                      |                              |
| <b>3</b> |                        |                          |  |                      |                              |
|          | WOFÜR ICH DANKBAR BIN: |                          |   |                      |                              |

## Tagebuchblatt 2

|                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Bedauern, Reue        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Trauer                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Freude                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Dankbarkeit           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Leichtigkeit          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Verbindung            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Verständnis           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Spass, Humor          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| Teilen/ Unterstützung |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

## Kleines Tagebuchblatt

|                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Was schade war                        |   |   |   |   |   |   |   |
| Wo ich traurig war                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Was Freude gemacht hat                |   |   |   |   |   |   |   |
| Wo ich dankbar war                    |   |   |   |   |   |   |   |
| Wo ich mich für jemanden gefreut habe |   |   |   |   |   |   |   |

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere *Bedürfnisse erfüllt* sind

|    |  |
|----|--|
| 1  | wohl, angenehm, zufrieden  |
| 2  | stark, kraftvoll, vital, lebendig  |
| 3  | ausgeglichen, zentriert, harmonisch  |
| 4  | ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll  |
| 5  | beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt  |
| 6  | belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, überschwänglich, schwungvoll |
| 7  | erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, überwältigt, begeistert, hingerissen   |
| 8  | heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt   |
| 9  | erfreut, hochofreut, entzückt,   |
| 10 | inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt   |
| 11 | bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt  |
| 12 | nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich   |
| 13 | wachsam, aufmerksam  |
| 14 | offen, frei  |
| 15 | sicher   |
| 16 | mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt  |
| 17 | stolz  |
| 18 | dankbar  |
| 19 | klar, konzentriert   |
| 20 | optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll   |
| 21 | neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gebannt, gespannt, in etwas vertieft  |
| 22 | erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, verduzt,  |
| 23 | hilfsbereit  |
| 24 | mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig   |
| 25 | heiter, humorvoll, schelmisch, lustig  |
| 26 | sensibel, zart, zerbrechlich   |

Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere *Bedürfnisse nicht erfüllt* sind

|     |   |
|-----|---|
| 1.  | allein, einsam, isoliert, getrennt  |
| 2.  | taub, gefühllos, abgetrennt, unverbunden  |
| 3.  | still, verschlossen, nach innen gekehrt,  |
| 4.  | beschämt, peinlich berührt  |
| 5.  | eifersüchtig, neidisch  |
| 6.  | hungrig, ausgehungert, dürstend, lechzend   |
| 7.  | abgespannt, energielos, schlaff   |
| 8.  | erschöpft, ausgebrannt, überlastet, zerschlagen   |
| 9.  | schlecht, schlecht gelaunt,   |
| 10. | gelangweilt, gleichgültig, desinteressiert  |
| 11. | ungeduldig, nervös  |
| 12. | unzufrieden, verdrießlich, verdrossen, verstimmt, gekränkt, mürrisch, gereizt   |
| 13. | unglücklich   |
| 14. | frustriert, bitter, verbittert, finster, satt haben   |
| 15. | zögernd, unentschlossen   |
| 16. | hin und hergerissen, innerlich zerrissen  |
| 17. | widerwillig, angewidert, voller Abneigung, von Ekel erfüllt   |
| 18. | aufgewühlt, fassungslos   |
| 19. | schockiert, in Panik, panisch, starr vor Schreck  |
| 20. | verzweifelt   |
| 21. | ärgerlich, verärgert, wütend, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, genervt, außer sich, zornig, überdrüssig, rasend vor Wut, voller Groll, hasserfüllt, rachsüchtig |
| 22. | überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt, stutzig, perplex, durcheinander   |
| 23. | ratlos, hilflos, hoffnungslos, ohnmächtig   |
| 24. | sprachlos, aus der Fassung  |
| 25. | angespannt, gestresst   |
| 26. | unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert  |
| 27. | skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, argwöhnisch,   |
| 28. | ängstlich, besorgt, verängstigt, geängstigt, furchtsam, zitternd voller Angst, eine Heidenangst haben   |
| 29. | bestürzt, erschrocken, erschüttert  |
| 30. | Schmerzen, verletzt, gequält, leidend, leiderfüllt, gerädert, schmerzefüllt, voller Pein  |
| 31. | müde, schläfrig, faul, träge, passiv, lethargisch, blockiert, ohne Schwung, leblos, schlapp, apathisch  |
| 32. | melancholisch, deprimiert, depressiv, pessimistisch, entmutigt, angeödet, übersättigt, überdrüssig, auf dem seelischen Tiefpunkt  |
| 33. | niedergedrückt, niedergeschlagen, schwer, schwerfällig, schwermütig, belastet   |
| 34. | bedauernd, bekümmert, kummervoll, betroffen, betrübt, trübsinnig  |
| 35. | traurig, in der Seele wund,   |

# Liste der Gefühle die eine Interpretation oder ein Werturteil enthalten

Diese werden in der Gewaltfreien Kommunikation **nicht** verwendet.

|                         |                       |                        |                     |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|
| abgelehnt               | eingezwängt           | manipuliert            | übers Ohr gehauen   |
| abgestoßen              | erbärmlich            | missbraucht            | ungewollt           |
| abgewertet              | erniedrigt            | missachtet             | uninteressant       |
| abgewiesen              | ernst genommen        | missverstanden         | unwichtig           |
| angegriffen             | erstickt              | mit den Füßen getreten | unpassend           |
| angeklagt               | fallengelassen        | missbraucht            | unsichtbar          |
| armselig                | festgenagelt          | nicht akzeptiert       | unter Druck gesetzt |
| ausgebeutet, ausgenutzt | geachtet              | (nicht) beachtet       | unterbewertet       |
| bedrängt                | gehört                | nicht geglaubt         | unterdrückt         |
| bedroht                 | gesehen               | nicht gehört           | unverstanden        |
| beherrscht              | gebraucht             | nicht geliebt          | unwichtig           |
| beleidigt               | geringgeschätzt       | nicht gewollt          | unwürdig            |
| bemuttert               | getäuscht             | niedergetreten         | verabscheut         |
| benutzt                 | gequält               | niedergemacht          | vergewaltigt        |
| beschuldigt             | gezwungen             | manipuliert            | verhasst            |
| beschützt               | gestört               | provoziert             | verlassen           |
| beschwindelt            | herabgesetzt          | reingelegt             | verleugnet          |
| besiegt                 | herausgerissen        | sabotiert              | vernachlässigt      |
| bestohlen               | ins Abseits gestellt  | schlechtgemacht        | vernichtet          |
| bestürzt                | in die Enge getrieben | schmutzig              | verraten            |
| betrogen                | in die Falle gelockt  | schuldig               | verstanden          |
| bevormundet             | inadäquat             | respektiert            | vertrieben          |
| dominiert               | ignoriert             | unterstützt            | verurteilt          |
| dumm                    | inkompetent           | überarbeitet           | weggeworfen         |
| eingeschüchtert         | irreführt             | überbeansprucht        | wertgeschätzt       |
| eingesperrt             | lächerlich gemacht    | übergangen             | zurückgewiesen      |
| ingeengt                | links liegen gelassen | überfahren             |                     |

## „Ich fühle mich ... „

benennt oft nicht ein wirkliches Gefühl, sondern eine Interpretation, einen Gedanken, eine Wahrnehmung.

**Ich fühle mich** missachtet und hintergangen = Ich **denke**, ich werde missachtet und hintergangen.

## Identifiziere solche ‚Interpretationsgefühle‘ bzw. Pseudogefühle

Es handelt sich wahrscheinlich eine Interpretation, wenn

- es einen Täter geben kann,
- wenn ich fragen kann: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, dass ich ausgenutzt werde - ein echtes Gefühlswort finden.

Sätze wie

- Ich habe das Gefühl, dass ...
- Ich fühle mich wie ...
- Ich fühle mich, als wenn ...
- Ich habe das Gefühl, mein Chef...

## Ausdruck wirklicher Gefühle:

- Ich fühle mich traurig.
- Ich fühle mich ungeduldig.
- Ich bin glücklich, irritiert, hilflos, ...

## körperlich

|  |
|--|
| Luft   |
| Wasser   |
| Nahrung  |
| Bewegung   |
| Schutz   |
| Obdach   |
| Ruhe, Entspannung, Gesundheit  |
| Berührung  |
| Nachkommen, Männlichkeit, Weiblichkeit, Mütterlichkeit, Väterlichkeit, |

## eher in Bezug auf mich selbst

|   |
|---|
| Schönheit, Stil, Format, Ästhetik   |
| Harmonie, Gelassenheit, Geduld, Ausgeglichenheit, Frieden, Ruhe, Entspannung, freie Zeit, ankommen                        |
| Inspiration   |
| Information, Feedback, Reaktion   |
| Autonomie, Freiheit, Unabhängigkeit   |
| Integrität, Mut, Tapferkeit, Stärke, Entschlossenheit, Ernst  |
| Authentizität, Echtheit, Spontaneität   |
| Bedeutung, Wichtigkeit  |
| Kreativität, Phantasie, Flexibilität, Abwechslung   |
| Wirksamkeit, Effektivität, Erfolg, Glück  |
| Aktivität, Veränderung, Abenteuer, Leidenschaft, Neugier, Vielfalt  |
| Klarheit, Wissen, Weisheit, Kompetenz, Bildung, Cleverness, soziale Kompetenz, kulturelles Interesse, fachliche Kompetenz |
| Kraft, Beständigkeit, Macht, Autorität, Initiative  |
| Selbstgefühl, Selbstempfindung, Wachheit, Leben   |
| Gesundheit, Reichtum, Fülle   |
| Optimismus, Zuversicht, Heiterkeit  |
| Leichtigkeit, Spiel, Feiern, Humor, Erfüllung, Lebensfreude, Vergnügen  |
| Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, Struktur   |
| Beständigkeit   |
| Veränderung, Heilung, Umstrukturierung, Neuordnung, Wachstum  |
| Abschluss, Ende, ankommen, (innerer) Schlusspunkt, Neubeginn  |

## eher in Bezug auf andere Personen

|  |
|--|
| Abstand, Distanz, Raum, Privatsphäre   |
| Schutz, Sicherheit, Geborgenheit,  |
| Objektivität, Höflichkeit  |
| Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Balance, ausgewogene Beteiligung  |
| Verlässlichkeit, Integrität, Verbindlichkeit, Gewissheit   |
| Aktivität, Wirksamkeit, Effektivität, Zielstrebigkeit  |
| Einfluss, Führung, Vorbild, Durchsetzungsvermögen, Härte, Konsequenz, Entscheidungsfreude                  |
| Disziplin, Pünktlichkeit, Engagement,  |
| Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Geradlinigkeit, Glaubwürdigkeit,                     |
| Achtung, Respekt, Sensibilität, Anerkennung  |
| Sympathie, Zugehörigkeit, Geselligkeit, Freundschaft, Gemeinschaft   |
| Akzeptanz, Vertrauen, Toleranz, Verständnis, Offenheit, Aufgeschlossenheit, weiter Horizont, Visionskraft, |
| Freundlichkeit, Sensibilität, Achtsamkeit, Vorsicht, Rücksichtnahme, Bescheidenheit, Demut                 |
| Bestätigung, Begeisterung, Dankbarkeit   |
| Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zusammenarbeit   |
| Loyalität, Treue, Verschwiegenheit, Vertrauenswürdigkeit   |
| Nähe, Zuneigung, Wärme, Zärtlichkeit, Liebe  |
| Einfühlung, Empathie, Mitgefühl, Güte, Gutmütigkeit, Einfühlungsvermögen                                   |
| Harmonie, Frieden, Ruhe, Entspannung   |
| Kommunikation, Vermittlung, Berechenbarkeit, Koordinationsfähigkeit, Delegationsbereitschaft,              |

## Spiritualität

|                                       |
|---------------------------------------|
| Wachstum, Grenzen sprengen            |
| Sinn, Erfüllung, Tiefe, Zentriertheit |
| Heilung                               |