



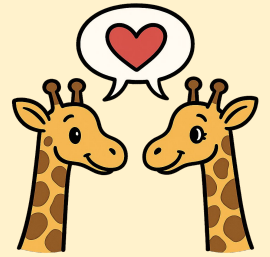
Modell der 3 Bitten

in der Gewaltfreien Kommunikation

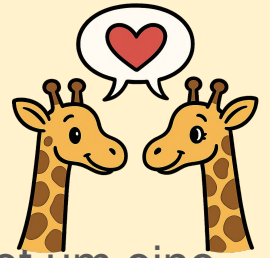
Carsten und Ramona

Welche 3 Bitten gibt es?

- Handlungsbitte
- Beziehungsbitte / Verbindungsbitte
- Klärungsbitte / Verständnisbitte



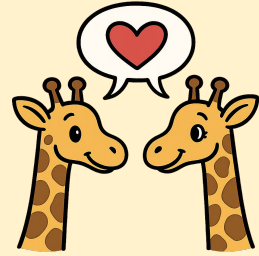
Handlungsbitte



- Bittsteller:in möchte sich mit der Bitte ein Bedürfnis erfüllen und bittet um eine konkrete Strategie
- positive Formulierung
- bezogen auf die konkrete, gegenwärtige Situation
- erfüllbar
- ein “nein” ist auch in Ordnung (Bitte vs. Forderung)

Beispiel “Mir ist die gemeinsame Zeit mit dir beim Essen wichtig, wärst du bereit das Handy beim Essen 30 Minuten wegzulegen?”

Verbindungsbitte / Beziehungsbitte



- Keine Verhaltensänderung gefordert → es wird durch eine empathische Frage versucht, Verbindung herzustellen
- Es wird ein gemeinsamer Raum geöffnet und zu einer wertschätzenden Begegnung eingeladen
- “Wie fühlst du dich?”

Beispiel “Wie geht es dir damit, wenn du das von mir hörst?” oder “Ich habe dir meine Seite gezeigt, wie geht es dir damit?”

Handybeispiel: “Wie geht es dir damit (wenn ich dich bitte das Handy wegzulegen)?”

Klärungsbitte / Verständnisbitte



- Prüfung: ist der andere/die andere offen für mich, so dass meine Botschaft eine Chance hat bei ihm/ihr anzukommen?
- Es geht darum, eine kognitive Rückmeldung zu erbitten
- “Verstehst du mich?”

Beispiel: “Was hast du von mir gehört” oder “Magst du mir sagen, was gerade von mir bei dir angekommen ist?”

Handybeispiel: “Kannst du wiederholen, was du gerade von mir verstanden hast?”