

# Grundannahmen der Wertschätzenden Kommunikation

Die folgenden Aussagen dienen als Anregung zum Austausch. Vielleicht sind Ihnen nicht alle Sätze gleich eingängig? Sprechen Sie mit anderen am Thema Interessierten über das, was Sie unter dem hier Gesagten verstehen. Interessant ist auch der Austausch mit Menschen, die noch nichts von diesem Ansatz wissen.

- 
- Menschen kommen als einfühlsame Wesen zur Welt
  - Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen
  - Jedes Bedürfnis dient dem Leben, es gibt keine negativen Bedürfnisse
  - Die Bedürfnisse der Menschen stehen nie im Konflikt – nur die Strategien zu deren Erfüllung
  - Menschen handeln für ihre Bedürfnisse und nicht gegen Andere
  - Menschen haben Freude daran, das Leben Anderer zu verschönern
  - Einschätzungen über andere Menschen sind Ausdruck unserer eigenen Bedürfnisse und Werte
  - Wenn wir verurteilen, ist es sehr schwierig, das zu bekommen, was wir brauchen
  - Die Taten anderer Menschen können *Auslöser* unserer Gefühle sein - unsere Bedürfnisse sind die *Ursache*
  - Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein unerfülltes Bedürfnis
  - Ärger besteht aus unerfüllten Bedürfnissen *und* verurteilenden Gedanken
  - Die Gefühle sind das Sprachrohr der Bedürfnisse
  - Höre nicht, was die Leute *denken*, sondern was sie *fühlen* und *brauchen*
  - Menschen hungern nach Einfühlung und Wertschätzung
  - Wer Anderen gegenüber nicht einfühlsam ist, braucht wahrscheinlich selber Einfühlung
  - Vergleiche sind eine Form der Verurteilung
  - Jeder Mensch tut immer das ihm gerade Mögliche
  - Hinter einer Entschuldigung steckt Bedauern
  - Rache weist auf das Bedürfnis nach Einfühlung hin
  - Ein *Nein* ist meist auch ein *Ja* zu etwas Anderem

Notizen: