**B-ziehung**

# GFK-Karte für schwierige Gespräche

Wähle eine konkrete Situation. Schreib für jeden der vier Schritte einen kurzen Satz.

---

## 1. Beobachtung

Was hätte eine außenstehende Person mitbekommen?
„Um sieben waren wir verabredet. Um acht hatte ich noch keine Nachricht.“

## 2. Gefühl

Wie war das für dich?
„Ich war unsicher und angespannt.“

## 3. Bedürfnis

Was war dir wichtig?
„Ich möchte mich auf unsere Absprachen verlassen können.“

## 4. Bitte

Was kann dein Gegenüber konkret tun?
„Kannst du mir schreiben, wenn du merkst, dass du später kommst?“

**Wenn die Antwort Nein ist:** Frag nach, was möglich wäre. Entscheide danach, was du brauchst oder wo du eine Grenze ziehen möchtest.

Redaktionelle Übung nach dem GFK-Modell von Marshall B. Rosenberg. Bei Drohungen, Kontrolle oder Gewalt haben Schutz und fachliche Unterstützung Vorrang.
b-ziehung.de · Gewaltfreie Kommunikation