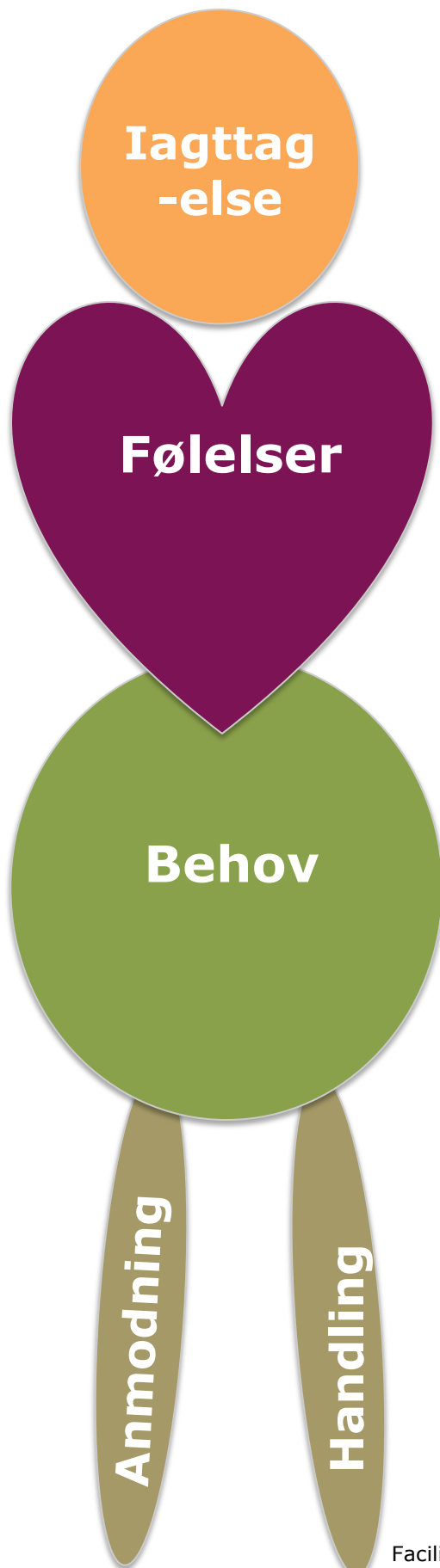


IkkeVoldelig Kommunikation

Modellen



Iagttagelser gøres og kommunikeres:

- Konkret
- Uden vurdering
- Uden tolkning
- Jeg ser, jeg hører,...

Eks. på følelser, når mine behov bliver mødt:

- Afslappet, berørt, energisk, engageret, lettet, glad, stolt, rolig, ukuelig,...

Eks. på følelser, når mine behov IKKE bliver mødt:

- Angst, bekymret, chokeret, harm, irriteret, vrede, trist, trætt, utilfreds, usikker,...

Eksempler på behov:

- Autonomi: vælge egne drømme
- Højtideligholdelse: fejre, markere
- Integritet: autenticitet, kreativ, mening
- Indbyrdes afhængighed: Accept nærhed, anerkendelse, fællesskab, tillid
- Leg: sjov, latter
- Åndeligt fællesskab: skønhed, harmoni, inspiration
- Fysiske behov: berøring, beskyttelse, bevægelse, motion, hvile, mad

Anmodningen kommunikeres:

- Positivt (det man ønsker)
- Klart
- Præcist
- Fra hjertet og afspejle ens behov