

Giraffensprache - Friedlich miteinander kommunizieren

1. Wahrnehmung/Beobachtung

Sich selbst und die Umwelt wahrnehmen
und Beobachtungen ohne Bewertung wiedergeben

2. Gefühle

Gefühle wahrnehmen und zum Ausdruck bringen

3. Bedürfnisse

Bewusstsein für unterschiedliche Bedürfnisse entwickeln
(„Was ich brauche“) und diese mitteilen

4. Bitte

Bitten formulieren (konkret, handlungsbezogen, sofort umsetzbar)
und dadurch Verantwortung übernehmen
(Nicht: „Was soll aufhören?“ sondern „Was soll jetzt beginnen?“)

