

Gewaltfreie Kommunikation in der Praxis: Mit dem besten Freund die Sorge darüber teilen, daß er Raucher ist

Neulich merkte ich, daß du dir Sorgen machst. Wir sind schon so lange
 gute Freunde, daß du dir keine Sorgen machen mußt. Du bist ein
 Allseher, du siehst alle Blicke, du warst du bereit, damit aufzuhören?
 Freudenschwünsche, ich könnte es.

Albany: *Stell' eine Vermutung an, um was Fred möglicherweise binet, / Ich halte nichts d. deshalb nicht weniger von dir. Und wenn du es versuchst und scheiterst? /*
 Fred: *Ich werde mich daran nichts ändern. Ich wünsche mir einfach, daß du es probierst.*

Friedrich: „Danke dir. Aber da sind noch die anderen... eigentlich jeder. Du kannst es in ihren Augen sehen – sie denken, daß ich ein Versager bin.“

seine Aufmerksamkeit für Freds tiefe Gefühle und Bedürfnisse finden in seinen Augen und in der folgenden Silbe ihren Ausdruck: „Weißt du, ich mag das Rauchen nicht mit mir.“ Er hat es so ein-
gerichtet, Augenblicke wie diesen, wenn du in der Öffentlichkeit bist, damit er sie so peinlich wie möglich macht.

ich noch nie mit jemandem gesprochen. Nachdem wir uns ein wenig unterhalten hatten, sagte er mir, ich solle aufhören, dann kenne ich mich selbst besser aus. Ich solle aufhören, dann kenne ich mich selbst besser aus. Ich solle aufhören, dann kenne ich mich selbst besser aus.

Albert: Jo, sicher, Fred, ich mag dich dann noch genauso gern! Es ist halt so, Jo, gemein. Dein Mangel ist und deine Hilfsbereitschaft haben nur eine nahe Aber: angenommen, ich bin jetzt noch nicht soweit, das zu bieten, ist das für dich auch in Ordnung?

Eigentumsgegenstande, die ich mag, die ich noch gern
 gern, während er gleichzeitig durch die Wirkung der
 gemogen will, seine eigener Bedürfnisse erfüllt, ist
 Also gut, vielleicht vermag ich es noch, einmal, ich

Albert: Ja, klar, du entscheidest, wann du bereit bist; von mir erfährst gar nichts.