

Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden

Die folgende Tabelle unterscheidet Beobachtungen, getrennt von Bewertungen, und Beobachtungen, vermischt mit Bewertungen.

Kommunikation	Bsp.: Beobachtungen vermischt mit Bewertung	Bsp.: Beobachtung getrennt von Bewertung
1. Gebrauch des Verbs <i>sein</i> ohne Anzeichen, dass der bewertende die Verantwortung für seine Bewertung übernimmt	Du bist zu großzügig.	Wenn ich sehe, dass du all dein Playmobil verschenkst, finde ich, dass du zu großzügig bist.
2. Gebrauch von Verben mit bewertenden Beigeschmack	Max schiebt alles vor sich her.	Max erledigt seine Hausaufgaben erst am Abend vorher.
3. Annahme, dass die eigene Meinung über die Gedanken, Gefühle, Absichten oder Wünsche von jemand anderem die einzig gültige ist	Er schafft die Prüfung garantiert nicht.	Ich glaube nicht, dass er seine Prüfung besteht. Oder: Er hat gesagt: „Ich werde meine Prüfung nicht bestehen.“
4. Annahme mit gesichertem Wissen vermischen	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, wirst Du krank.	Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, befürchte ich, dass Du vielleicht krank wirst.
5. Keine genaue Bestimmung von Personen innerhalb einer Bezugsgruppe	Amis sind alle dick.	Im Fernsehen wird oft gezeigt, dass viele Amerikaner dick sind.
6. Benutzen von Wörtern, die eine Fähigkeit bezeichnen, ohne klarzumachen, dass hier bewertet wird	Max ist ein schlechter Fußballspieler.	Max hat in die letzten 10 Spielen kein Tor mehr geschossen.
7. Benutzen von Adverbien und Adjektiven auf eine Art, die nicht deutlich macht, dass es sich um eine Bewertung handelt	Max ist hässlich.	Max Äußeres zieht mich nicht an.

Die Idee zu dieser Tabelle stammt aus dem Buch „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg.

Versandkostenfrei erhältlich im kompetenzshop.de

