



BHV

Bayerischer
Handball-Verband

4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation:



Beispiel: „Wenn du nicht mal zuhören kannst, brauchst du auch nicht spielen! Das ist respektlos!“

1. Beobachten

Was sehe/ höre ich?
Ohne Bewertung.
„Während der Taktikbesprechung hast du häufiger aufs Handy geschaut und hast dich nicht aktiv beteiligt.“



2. Fühlen

Wie geht es mir, was fühle ich?
„Ich war in dem Moment etwas irritiert und auch frustriert.“



4. Bitten/ Handeln

Wie kannst du/ ich mein Bedürfnis erfüllen?
„Kannst du bitte in Zukunft dein Handy beiseitelegen und dich aktiv einbringen?“

3. Bedürfnis

Was brauche ich?
„Mir ist es wichtig, dass wir in diesen Momenten gemeinsam aufmerksam sind, um das Spiel gut vorzubereiten.“

Gewaltprävention im BHV:

www.bhv-online.de



Dir ist etwas schlimmes passiert oder du hast etwas gesehen?
Du willst etwas melden?
Oder hast einfach Fragen zum Thema Kinderschutz und Gewaltprävention?

