

Geweldloze communicatie (4G)

- Beschrijf specifiek wat je *ziet* (welk *gedrag* de ander laat zien)
- Beschrijf wat voor *gevoel* dat bij jou veroorzaakt
- Leg uit *waarom* jij dat gevoel krijgt (welk *gevolg* het gedrag van de ander op jou heeft)
- *Vraag* de ander zijn gedrag aan te passen (*gewenst gedrag*)