

Gewaltfreie Kommunikation

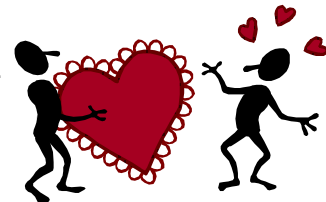
Die Gewaltfreie Kommunikation (kurz GFK) von Marshall B. Rosenberg ist eine Methode, um Ihre Wahrnehmung zu trainieren, Ihr Bewusstsein zu wecken, Ihr Leben mit Einfühlsamkeit zu bereichern und von Herzen zu geben.

Y Geben von Herzen ➔ Freiwillig zu geben ohne Erwartung einer Gegenleistung

Y Nehmen von Herzen ➔ Mit Freude zu nehmen ohne Schuldgefühl

Worte sind wie Fenster
(Oder sie sind wie Mauern)

Ich fühle mich so verurteilt von Deinen Worten,
Ich fühle mich so abgewertet und weggeschickt,
Bevor ich gehe, muss ich noch wissen,
Hast Du das wirklich so gemeint?
Bevor ich meine Selbstverteidigung errichte,
Bevor ich aus Verletzung und Angst heraus spreche,
Bevor ich diese Mauer aus Worten baue,
Sage mir, habe ich richtig gehört?
Worte sind Fenster oder sie sind Mauern,
Sie verurteilen uns oder sprechen uns frei.
Wenn ich spreche und wenn ich zuhöre,
Licht der Liebe, scheine durch mich hindurch.
Es gibt Dinge, die ich sagen muss,
Dinge, die mir soviel bedeuten.
Wenn sie durch meine Worte klar werden,
Hilfst Du mir, mich freizusprechen?
Wenn es so schien, als würde ich Dich niedermachen,
Wenn Du bitte den Eindruck hattest, Du wärst mir egal,
Versuch doch bitte, durch meine Worte hindurch zu hören
Bis zu den Gefühlen, die wir gemeinsam haben.



Ruth Bebermayer

Vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation

Y BEOBACHTEN von konkreten Handlungen, die uns beeinträchtigen

Y FÜHLEN, was diese Handlungen auslösen

Y BEDÜRFNISSE ERKENNEN, aus denen das fühlen entsteht

Y BITTEN um konkrete Handlung, damit es uns besser geht

Die beiden Teile der GFK:

Y Sich mit Hilfe der vier Komponenten ehrlich ausdrücken

Y Mit Hilfe der vier Komponenten empathisch zuhören

Blockaden, die Einfühlungsvermögen verhindern

M Moralische Urteile



M Vergleiche anstellen



M Verantwortung leugen



M Fordern statt Bitten

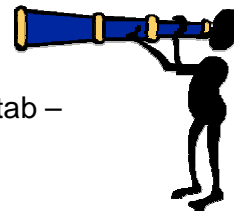


Beobachten ohne zu werten

Beobachten können wir alles, was wir sehen, hören oder berühren. Beziehen Sie Ihre Beobachtungen auf konkrete Handlungen mit Zeitangabe und Zusammenhang.

Wenn Sie eine Beobachtung mit einer Wertung verknüpfen ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr gegenüber die Aussage als Kritik auffasst sehr hoch. Trennen Sie Beobachtung und Bewertung voneinander.

Mögliche Erkennungsmerkmale für Vermischung:
Das Verb SEIN – bewertende Verben – Meinung, als Maßstab –
Vermischung von Annahme mit gesichertem Wissen –
Verallgemeinerung – Fähigkeiten bewerten –
bewertende Adjektive – Übertreibung



Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Gefühle im Gegensatz zu "Nicht"-Gefühlen

Oft ist das Verb fühlen eher mit einem Gedanken oder einer Meinung verbunden als mit Gefühlen. Wenn wir wirklich ein Gefühl ausdrücken, reicht das Verb sein, statt dem Verb fühlen.

Gefühle werden nicht klar ausgedrückt, wenn nach dem Wort fühlen folgendes kommt:

- ~ Wörter, wie **dass, wie** und **ob**
- ~ Persönliche Pronomen **ich, Du, er, sie, es, wir, ihr, sie**
- ~ Namen oder Hauptwörter, die sich auf **Menschen beziehen**.

Eigene Gefühle haben keinen "Täter". Folgende Wörter drücken eher **Interpretationen anderer Menschen** aus, als unsere eigenen Gefühle

Beispiele für Interpretationen

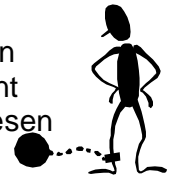
abgeschnitten
bedroht
eingeschüchtert

festgenagelt
herabgesetzt
nicht ernst genommen



nicht geachtet
nicht unterstützt
übergangen

unterbrochen
uninteressant
zurückgewiesen



Beispiele für Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen:

ängstlich
aufgeregt
betroffen
dumpf



durcheinander
erschlagen
frustriert
geladen



gelähmt
kribbelig
müde
schlapp

niedergeschlagen
schwer
überwältigt
unter Druck



unbehaglich
verspannt
zappelig
zornig

Beispiele für Gefühle, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen:

angeregt
befreit
beruhigt
energisch



engagiert
entzückt
erstaunt
gebannt



gefasst
gesammelt
hocherfreut
lebendig

leicht
mit Liebe erfüllt
ruhig
sicher



sich freuen
überrascht
verliebt
zuversichtlich

Bedürfnisse erkennen – Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

Nicht die Tatsachen selbst machen unser Leben schwer,
sondern unsere Bewertung der Tatsachen. (Epictetus)

Vier Reaktionsmöglichkeiten auf negative Äußerungen:

1. Uns selbst die Schuld geben



2. Anderen die Schuld geben



3. Unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen



4. Die Gefühle und Bedürfnisse der Anderen wahrnehmen



Verknüpfen Sie Ihr Gefühl mit Ihrem Bedürfnis:

Y Ich fühle mich unsicher, weil ich die Menschen vor mir nicht kenne und weil es mir wichtig ist, das Thema überzeugend darzustellen.


Y Ich bin wütend, wenn ein Handy klingelt, weil es mich aus meiner Konzentration reißt und ich dann weniger Themen schaffe und mit mir als Trainerin unzufrieden bin.


Bedürfnissprache hat immer mit mir selbst zu tun!

Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, dann tun es andere auch nicht.

Grundlegende Bedürfnisse


Y Autonomie 

Y Körperliche Bedürfnisse 

Y Spielen, Erholung und feiern 

Y Kontakt mit Anderen 

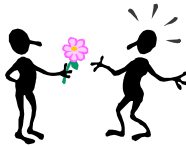
Y Integrität 

Y Spirituelle Verbundenheit 

Bitten um Handlungen, die unsere Bedürfnisse erfüllen

Es kann schwierig sein eine klare Bitte zu formulieren. Überlegen Sie mal, wie schwierig es ist auf eine Bitte zu reagieren, wenn dem Bittenden selbst nicht klar ist, was er will.

Y Verwenden Sie positive Sprache



Y Formulieren Sie konkret und detailliert



Y Bitten Sie bewusst. Was will ich genau, was soll der andere anders machen?

Y Bitten Sie um Wiedergabe der Bitte



Y Bitten Sie um Offenheit über Gefühle und Gedanken

Y Bitte statt Forderung

