



*Was ich in meinem Leben will ist Einfühlsamkeit,
ein Fluss zwischen mir und anderen,
der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.*

Marshall B. Rosenberg

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL B. ROSENBERG

mit Melanie und Jörn Lentz





Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.

Marshall B. Rosenberg

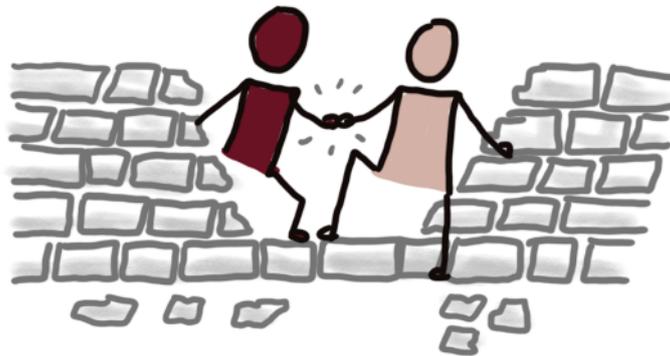
ZIELE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen. Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.



Marshall B. Rosenberg

VERSTÄNDNIS
FÖRDERN



BEZIEHUNG
STÄRKEN

VERBINDUNG SCHAFFEN

Das Hauptziel der GFK ist das Schaffen von **VERBINDUNG** – zu mir selbst und anderen!

Das Ziel der GFK ist, mit Menschen, die anders sind, anders denken, etwas anderes wollen als ich, bei aller Verschiedenheit in Verbindung zu bleiben und die Andersartigkeit zu respektieren.

Gleichzeitig bleibe ich bei meiner Wahrheit und benenne meine Position klar.

Das alles mit der Idee und der Möglichkeit, dass wir Gemeinsamkeiten finden, die wir realisieren können. Das Entscheidende in der GFK ist, über Verschiedenheit hinweg in Verbindung zu bleiben.

Elisabeth Schiefer

Marshall B. Rosenberg geht von der Grundannahme aus, dass es in der Grundnatur des Menschen liegt, dass er einfühlsam ist und gerne von Herzen gibt. Er hat sich zu Beginn seiner Arbeit mit 2 Fragen beschäftigt:

- Was trägt dazu bei, dass Menschen mit ihrer inneren einfühlsamen Natur in Verbindung sein können?
- Was hindert Menschen daran, sich mit ihrer inneren einfühlsamen Natur zu verbinden? Was lässt sie gewalttätig werden?



Er stellte fest, dass unser Denken und unsere Sprache, die wir verwenden, und die wir in unserer Kultur gelernt haben, dabei eine zentrale Rolle spielen.



Die Gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben.

Marshall B. Rosenberg



DIE GRUNDANNAHMEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Jeder Mensch tut jederzeit das Bestmögliche, was ihm zur Verfügung steht.

Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist die Verbindung zwischen Menschen, egal wie verschieden sie sind.

Alles was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.

Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.

Es bereitet Menschen von Natur aus Freude, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können. Wir sind von jeher auf Kooperation ausgelegt.

Jeder gesunde und erwachsene Mensch ist selbst verantwortlich für seine Gedanken, Gefühle, Handlungen und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse.

Das Ziel im Leben ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.

Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden.

Menschen handeln FÜR sich und nicht GEGEN andere.

Andere Menschen können ein Auslöser für meine Gefühle sein. Die Ursache, warum ich so fühle wie ich fühle, liegt in mir.

Andere Menschen sind nicht dazu da, mich glücklich zu machen. Für mein Glück bin einzig und allein ich selbst verantwortlich.

Hinter jeder noch so destruktiven Handlung steht ein Mensch. Ich achte den Menschen hinter der Handlung.

Ich kann andere Menschen verstehen ohne mit ihrer Handlung oder Haltung einverstanden zu sein.

Empathie macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen können.

Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst, die Macht liegt bei dir.

Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, menschlich zu bleiben – selbst in einer Struktur, in der es eine Herausforderung ist, menschlich zu bleiben.





Gewalt ist der tragische Ausdruck von nicht befriedigten Bedürfnissen. Sie ist die Manifestation der Ohnmacht und/oder der Verzweiflung eines Menschen, der so hilflos ist, dass er meint, seine Worte seien nicht mehr ausreichend, um sich Gehör zu verschaffen. Also greift er an, schreit, bedroht ...

Marshall B. Rosenberg

DIE KOMMUNIKATIONSSTILE VON WOLF, SCHAF UND GIRAFFE

Wölfische Kommunikation: Du bist nicht ok!

Diagnosen, Unterstellungen: **Der hat doch Wahnvorstellungen. Der macht das absichtlich.**
Kritik, Beschuldigungen: **Du machst es falsch. Du bist schuld. Wegen dir...** geht es mir schlecht
Forderungen, Befehle: **Du sollst, du solltest, du musst, du tust das jetzt sofort**
Moralische Urteile, Bewertungen, Lob: **Du bist dumm, faul, unzuverlässig ... Das hast du toll gemacht.**
Verallgemeinerungen: **immer, ständig, nie, jemals, jedes Mal, oft**
Vergleiche: **genauso wie, schlimmer als, du bist genauso schlampig wie...**
Verharmlosen: **Das ist doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an**
Verantwortung leugnen: **Ich kann doch nichts dafür, Ich musste..., man, wir und es statt ich: Man isst nicht mit den Fingern, es ist üblich, dass**
Wissen, was für den anderen richtig ist, Ratschläge: **Mach das doch mal so...**
Strafen und Drohungen: **Du guckst eine Woche kein Fernsehen! Wenn, dann..., sonst**
Belohnungen: **Wenn ...dann..., wenn du dein Zimmer aufräumst, kriegst du...**
Niedermachen, Beleidigungen: **Du bist wirklich zu nichts zu gebrauchen. Du bist dumm.**



Schafische Kommunikation: Ich bin nicht ok!

Schuldgefühle und Schamgefühle: **Ich hab es falsch gemacht. Ich bin nicht in Ordnung.**
Minderwertigkeitsgefühle: **Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht wertvoll.**
Nachgeben, anpassen, eigene Bedürfnisse zurückstellen: **Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.**
Schlechtes Gewissen: **Hätte ich doch... Warum habe ich nicht...**
Entschuldigen: **Entschuldige mein Verhalten. Das war nicht richtig von mir.**
Rechtfertigen: **Ich habe das doch nur gemacht, weil... Ich kann dir das erklären...**
Opfer: **Ich bin den Umständen und dem Leben ausgeliefert, bin hilflos, handlungsunfähig.**
Selbstverurteilung: Ich stimme den Vorwürfen des anderen zu, gebe ihm recht: **Ich bin schlecht.**
Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit: **Ich kann das nicht. Ich weiß nicht wie... Ich schaffe das nicht.**
Depressionen: Depression ist die Belohnung fürs Bravsein: **Ich sehe keinen Sinn in meinem Leben**



Giraffische Kommunikation: Du bist ok und ich bin ok!

Statt *du, man, es* in der **ICH-Form** reden. Man isst nicht mit den Händen → **Mir ist es wichtig, dass...**
Statt *müssen*: **Ich entscheide mich..., weil mir... wichtig ist**
Ich muss helfen → **Ich entscheide mich zu helfen, weil mir Gemeinschaft wichtig ist.**
Statt *immer, ständig, nie* → **wertfreie Beobachtungen formulieren**
Immer kommst du zu spät → **Seit Montag kamst du dreimal nach der verabredeten Zeit.**
Statt zu urteilen **von sich selbst, von den eigenen Werten und Bedürfnissen sprechen.**
Du bist unzuverlässig → **Mir ist Verlässlichkeit wichtig.**
Authentisch sein und eigene Gefühle äußern: **Ich bin traurig und einsam.**
Selbstverantwortung übernehmen und Bitten äußern: **Kannst du mir bitte helfen, ...**
Gleichwertigkeit der Bedürfnisse: **Deine Bedürfnisse stehen gleichwertig neben meinen Bedürfnissen.**
Das Gespräch ist ergebnisoffen, ich strebe Win-Win-Lösungen an, es findet Kooperation statt: **Hast du eine Idee, wie wir das lösen können? Bist du bereit mit mir nach alternativen Strategien zu suchen?**
Zuhören und empathisch nachfragen: **Bist du irritiert? Ist dir Verlässlichkeit wichtig?**





DIE PAUSE ZWISCHEN AUSLÖSER UND REAKTION

1. ANGRIFF



2. FLUCHT



3. ERSTARRUNG



4. BEWUSST WERDEN



In Stresssituationen oder Konflikten greifen wir auf alte im Stammhirn gespeicherte Muster zurück. Dort sind 3 Reaktionen gespeichert, die automatisiert ablaufen und unseren Vorfahren oftmals das Leben gerettet haben.

Heute gibt es wenige lebensbedrohliche Situationen und wir können auf andere Konfliktbewältigungsstrategien zurückgreifen.

Es ist wichtig, dass ich aufwache, bewusst werde und wahrnehme, wie ich reagiere. Das ist der erste Schritt zur Veränderung.



Reiz



Reaktion



Reiz



Pause

Oft folgt auf einen Reiz eine automatisierte, unbewusste Reaktion.

Der erste Schritt zur Veränderung ist das **STOPP**, der Ausstieg aus dem Reiz-Reaktionsmechanismus, aus wölfischen, unbewussten Reaktionsmustern.

Wir nehmen den Reiz wahr, die körperlichen Empfindungen, die Gefühle, die Gedanken, vielleicht auch schon einen Handlungsimpuls und halten inne. Wir setzen uns ein **STOPP** und reagieren nicht. Dann wählen wir unsere äußere Reaktion bewusst.

Werkzeugkoffer Stopp - Pause

Um eine Pause bitten

Codewort vereinbaren

STOPP sagen

Innehalten - Atmen

Zeit für Selbstklärung

Grenzen setzen

Nein sagen





*Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort.
Dort begegnen wir uns.*

Rumi

DAS 4-SCHRITTE-MODELL

Für eine Sprache der Verbindung empfiehlt Marshall B. Rosenberg 4 Schritte. Diese sind ganz einfach zu verstehen und gleichzeitig nicht leicht anzuwenden. Zu jedem Schritt gibt es eine Schlüsselunterscheidung:

1. BEOBACHTUNG

statt Bewertungen und Urteilen



2. GEFÜHLE

statt Gedanken und Interpretationen



3. BEDÜRFNISSE

statt Handlungen und Strategien



4. BITTEN

statt Befehlen und Forderungen



1. Wenn ich die Socken auf dem Fußboden liegen sehe,
2. bin ich frustriert,
3. weil mir Ordnung wichtig ist.
4. Kannst du die Socken bitte aufheben?



DIE 3 SÄULEN DER ANWENDUNG DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

Die 4 Schritte unterstützen mich in allen 3 Säulen der Anwendung der GFK.



Selbstklärung

Ich kläre mich selbst im innen, mache mir meine Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten bewusst.



Selbstaussdruck

Ich teile mich klar und authentisch mit. Ich setze wenn nötig Grenzen und sage Nein.



Zuhören

Ich höre aufmerksam und empathisch zu und spiegele Gefühle und Bedürfnisse.



Beobachtung ist bei der Konfliktlösung entscheidend, denn sie unterscheidet zwischen dem, was man ist, und dem, was man darüber denkt. Das ist der Raum, in dem ein Gespräch wieder möglich wird.

Christiane Goffard



BEOBACHTEN STATT BEWERTEN

Oft meinen wir in einem Gespräch, wir würden über dasselbe sprechen wie unser Gesprächspartner und stellen uns vor, wir hätten die gleiche Erinnerung oder Wahrnehmung. In Wirklichkeit kommt es aber oft vor, dass dies gar nicht so ist.



Die Beobachtung stellt einen Bezugsrahmen, einen Kontext her. Sie gibt Klarheit, worauf sich meine Aussage bezieht. **Worüber möchte ich sprechen? Was ist das Thema?**

Wenn wir eine Beobachtung formulieren, beziehen wir uns auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können: was wir sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken.

Was sehe ich?



Dabei mache ich mir bewusst, dass meine Wahrnehmung subjektiv ist. Es gibt keine objektive Wahrnehmung. Das heißt, ich sehe die Welt aus meinem Blickwinkel, ich sehe meine eigene Wahrheit. Meine Welt ist geprägt durch meine Erfahrungen und daher unterliegt meine Wahrnehmung Filtern.

Was höre ich?



Was fühle ich?



Was rieche ich?



Was schmecke ich?



Die anderen haben ihre eigene Welt, ihre eigene Wahrnehmung und damit andere Filter. Meine Welt ist nicht deine Welt. Kann ich das anerkennen? Bin ich bereit, die Welten der anderen kennenzulernen? Meine Beobachtung beschreibt die Wahrnehmung meiner Welt und ist daher nicht angreifbar.

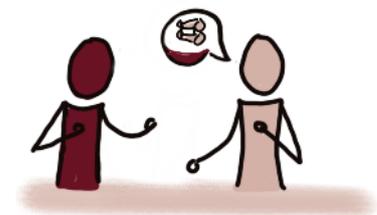
Bewertungen sind statisch und wirken distanzierend. Sie erzeugen Abwehr und Widerstand und provozieren verbale Gegenangriffe. Die Kooperationsbereitschaft meines Gegenübers sinkt.

Beobachtungen sind dynamisch und auf den Moment bezogen. Sie wirken verbindend und erzeugen Offenheit und Interesse. Die Kooperationsbereitschaft meines Gegenübers bleibt erhalten oder steigt.

Eine wertfreie Beobachtung gibt dem anderen die Chance, offen zu bleiben und mir zuzuhören.

Beobachtung: Du kommst 15 Minuten nach der verabredeten Zeit.

Bewertung: Du kommst zu spät.



Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die reine Beobachtung, ohne zu urteilen.

Jiddu Krishnamurti





Gefühle brauchen keine Berechtigung.

Marshall B. Rosenberg

GEFÜHLE STATT INTERPRETATIONEN

Gefühle sind die Farbe, die das Leben in uns von Augenblick zu Augenblick annimmt.

Anne van Stappen



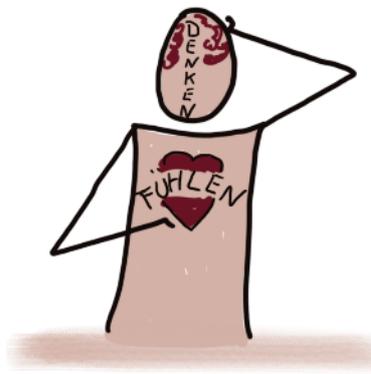
Um auszudrücken was wir fühlen, ist es hilfreich, einen reichen Wortschatz zu entwickeln, denn viele Menschen haben weder gelernt, ihre Gefühle wahrzunehmen, noch sie auszudrücken. Es geht darum, vom Kopf in den Körper zu kommen, vom Denken ins Spüren.

Ich bin im Kopf:

Kognition
Gedanken
Interpretationen

Ich bin im Körper:

Körperempfindungen
Gefühle
Herzverbindung



Wie wir mit Gefühlen umgehen

- Gefühle unterdrücken, verdrängen
„Ich darf nicht weinen.“
„Ich darf keine Angst haben.“
- Gefühle ausagieren, uns überwältigen lassen
Wutausbrüche, Vorwürfe, Schmollen

Stattdessen können wir lernen:

- Gefühle fühlen, wahrnehmen, zulassen, annehmen, benennen.

Wir unterscheiden **echte Gefühle** von **Interpretationsgefühlen**. Interpretationsgefühle, auch Pseudogefühle genannt, erzeugen Abwehr und Schuldgefühle. Sie provozieren Gegenangriffe und Verteidigungen und führen oft tiefer in die Konfliktverstrickung hinein.

Echte Gefühle tragen zu gegenseitigem Verständnis bei. Ich werde als authentisch wahrgenommen. Gefühlsäußerungen führen zu Offenheit und Vertrauen bei meinem Gegenüber und laden ein, ebenfalls Gefühle zu äußern.

Interpretation: Ich bin sauer, weil du zu spät kommst. Ich fühle mich ausgenutzt.

Gefühl: Ich bin frustriert, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist und ich meine Zeit sinnvoll nutzen möchte.



*Was anderen sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein,
ist aber nie ihre Ursache.*

Marshall B. Rosenberg

Das, was andere sagen oder tun, ist nur der Zündfunke, der Auslöser. Unsere Gefühle entspringen unseren erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen und weisen uns auf diese hin. Unsere Haltung, Gedanken und Bewertungen über die Gefühle beeinflussen, wie sie sich entwickeln. Wir können lernen, diese bewusst zu lenken und die Verantwortung für unsere Gefühle bei uns zu lassen.



Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun andere es auch nicht. Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigen unsere Chancen, dass sie erfüllt werden.

Marshall B. Rosenberg



BEDÜRFNISSE STATT STRATEGIEN

Alles was Menschen tun, tun sie, um sich Bedürfnisse zu erfüllen.

Al Weckert



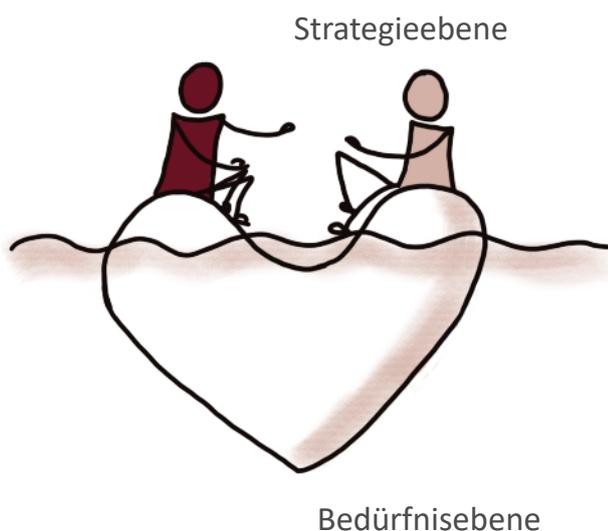
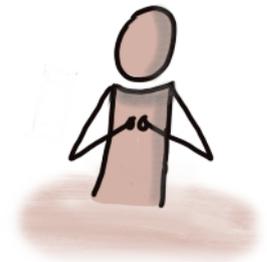
Es gibt etwas, dass alle Menschen miteinander verbindet: die menschlichen Bedürfnisse. Alle Menschen auf dieser Erde haben die gleichen Bedürfnisse. Alle brauchen Liebe, Nähe, Wertschätzung, Ruhe, Selbstbestimmung, Sicherheit ...

Merkmale von Bedürfnissen:

- positiv formuliert
- allgemein und abstrakt
- nicht an Menschen, Orte, Zeiten gebunden
- universell für alle Menschen

Zwei zentrale Fragen in der GFK:

- Was brauche ich?
- Was ist mir wichtig?
- Was liegt mir am Herzen?
- Was brauchst du?
- Was ist dir wichtig?
- Was liegt dir am Herzen?



Jeder auf seinem Standpunkt. Jeder verfolgt seine eigene Strategie. Konflikte entstehen oft, wenn die Bedürfnisse des einen auf Kosten der Bedürfnisse eines anderen befriedigt werden. Konflikte entstehen auf der Strategieebene, nicht auf der Bedürfnisseebene.

Auf der Bedürfnisseebene findet Verständigung statt. Die Universalität der Bedürfnisse ist die Basis für jeden Verständigungsprozess. Wir können die Beweggründe anderer Menschen aufgrund unserer eigenen Erfahrungen und Werte nachvollziehen und verstehen. Verstehen bedeutet jedoch nicht einverstanden sein.

Strategie: Ich möchte in die Pizzeria gehen.

Bedürfnis: Ich brauche Entspannung.

Wenn die Bedürfnisse auf beiden Seiten klar sind, können wir gemeinsam nach Lösungen suchen.





*Eine Bitte, bei der wir uns der Bedürfnisse bewusst sind,
ist der Schlüssel zur Fülle.*

Guy de Beusscher

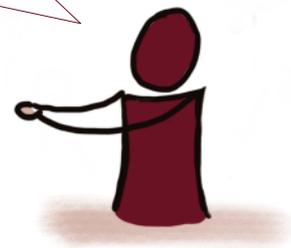
BITTEN STATT FORDERUNGEN

Bitten haben das Potential Veränderungen einzuleiten. Wir möchten, dass der andere unsere Bitte nur erfüllt, wenn er das aus freien Stücken und mit einem Ja im Herzen tut. Wir möchten nicht, dass der andere seine eigenen Bedürfnisse übergeht, um unsere zu erfüllen. Wir stellen auch keine Erwartungen. Wir formulieren konkret, wie der andere unser Leben in diesem Moment bereichern könnte.

MERKMALE VON BITTEN

- positiv formuliert
- konkret und handlungsorientiert
- erfüllbar im Jetzt
- offen für ein Nein

Gib' anderen eine
Chance. Sag' was
du willst!



Forderung: Sei zärtlicher!

Bitte: Kannst du mich in den Arm nehmen?

Beziehungsbitten:

Sie führen uns im Gespräch tiefer in die Beziehungsebene hinein, in die Verbindung zum anderen.

- Kannst du mir sagen, was du von mir gehört hast?
- Kannst du mir sagen, wie es dir mit dem geht, was ich erzählt habe?
- Ich möchte gerne verstehen, wie du die Situation erlebst.
Bist du bereit mir das zu erzählen?



Handlungsbitten:

Hier geht es um die Lösungsebene, wir bitten um eine konkrete Handlung.

- Kannst du die Küche jetzt aufräumen?
- Ich möchte Sie bitten, mir zu sagen, ob Sie bereit sind, unser Treffen um eine Woche zu verschieben?
- Bist du bereit, heute Abend mit mir zum Elternabend zu gehen?

Oft kommen in einem Gespräch beide Formen von Bitten vor.



*Jeder Mensch macht in jedem Augenblick seines Lebens
das Beste, was er für sein Leben tun kann.*

Marshall B. Rosenberg



WERTSCHÄTZUNG – MEHR ALS BELOHNUNG UND LOB

Wertschätzung basiert auf einer inneren Haltung anderen gegenüber und betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung. In der GFK hat die Wertschätzung nichts damit zu tun, wie ich andere bewerte, sondern sie ist ein Ausdruck dessen, was in mir lebendig ist, wenn jemand etwas macht, das zu meinem Wohlbefinden beiträgt.

Lob und Komplimente

- Du-Botschaften
- moralische Urteile über andere
- manipulativ
- erzeugen eine innere Abhängigkeit
- untergraben die intrinsische Motivation



Wertschätzung

- Ich-Botschaften
- erfüllte Bedürfnisse mitteilen und feiern
- Verbindung auf Augenhöhe
- Transparenz über die Wirksamkeit meiner Handlungen



Ein entscheidender Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob ist die Intention, mit der sie gegeben werden. Wenn wir Wertschätzung äußern, möchten wir feiern, dass Bedürfnisse erfüllt wurden und uns darüber mit der Person freuen, die dazu beigetragen hat. Wir erzählen dem anderen, wie er unser Leben bereichert hat und wie sich das für uns anfühlt.

Die Absicht hinter Lob und Komplimenten kann sein, den anderen dazu zu bringen, die für uns nützliche Handlung zu wiederholen. Wir urteilen, ob der andere gut, normal, fleißig, oder perfekt ist, wir beschreiben, wie der andere ist. Lob basiert auf unserer eigenen Auffassung darüber, wie man „richtig“ handeln sollte, und wir maßen uns an, als Richter aufzutreten.

Liv Larsson

Wertschätzung in 3 Schritten ausdrücken:

1. BEOBACHTUNG:

Welche Handlung hat mein Leben bereichert?



2. GEFÜHLE:

Welche Gefühle haben sich durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse eingestellt?



3. BEDÜRFNISSE:

Welche Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt?



Lob: Toll, dass du Brötchen geholt hast!



Wertschätzung: Du hast heute morgen Brötchen geholt. Ich bin erleichtert. Das hat mir einige Momente der Ruhe und Entspannung beschert. Danke!





*Eine einfühlsame Haltung ist nicht immer da,
sondern entsteht immer wieder, wenn wir gut
für uns sorgen und uns selbst nähren.*

Marshall B. Rosenberg

DIE INNERE HALTUNG DER GFK

Wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation erlernen, ist sie eine Methode. Je intensiver wir uns damit beschäftigen, desto mehr wird sie zu einer inneren Haltung, zu einer Lebenseinstellung, die unser ganzes Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

ACHTSAMKEIT

Präsenz, Bewusstheit, Gewahrsein



Im Hier und Jetzt leben.
Achtsam sein.
Bewusst wahrnehmen.

EMPATHIE

Selbstepathie, Wohlwollen,
Einfühlsamkeit



Mit Wohlwollen auf andere
und auf sich selbst blicken.
Einfühlsam zuhören. Da sein.

WERTSCHÄTZUNG

Anerkennung, Dankbarkeit, Fülle



Wertschätzend wahrnehmen
und sagen, was mein Leben
bereichert. Danke sagen.

SELBSTVERANTWORTUNG

Bedürfnisbewusstsein, Selbstfürsorge



Selbst für die Erfüllung der
eigenen Bedürfnisse sorgen.
Verantwortung übernehmen.

AUTHENTIZITÄT

Echtheit, Aufrichtigkeit, Integrität



Sich ehrlich und verletzlich
zeigen. Aufrichtig sagen, was
gerade in mir lebendig ist.

SELBSTLIEBE

Selbstakzeptanz, Selbstannahme



Mich selbst so lieben und
annehmen, wie ich bin. Zu
meinen Fehlern stehen.

Das ist wie beim Wellenreiten. Du surfst auf den Wellen dahin, bist gut in deiner inneren Haltung verankert, die Kommunikation mit deinen Mitmenschen gelingt dir. Dann kommt plötzlich eine hohe Welle, und du fliegst vom Surfbrett. Wenn wir in der Kommunikation mit anderen mal wieder vom Surfbrett fallen, können die 4 Schritte helfen, Halt zu finden und wieder aufs Surfbrett zu gelangen, also wieder in die innere Haltung zu kommen.



Du kannst keine Wellen aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn



*Du kannst dich jederzeit entscheiden,
wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst.
Die Macht liegt bei dir.*

Marshall B. Rosenberg



DIE 4 OHREN IN DER GFK

*Ich bin in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was ich sage,
sondern auch für das, was ich höre.*

Serena Rust



Ich kann jede Äußerung mit 4 Ohren hören. Ich alleine entscheide, wie ich auf eine Äußerung reagiere. Vier Reaktionen auf den Vorwurf: „Nie hörst du mir zu!“

WOLFSOHREN AUSSEN

Angriff, Vorwurf, Verteidigung

„Das sagt die Richtige!“



Ich höre einen Angriff oder Vorwurf und reagiere mit einem Gegenangriff. Ich verteidige mich, schlage zurück.

WOLFSOHREN INNEN

Scham, Schuld, Selbstvorwürfe

„Ich kriege das echt nicht hin.“



Ich stimme der Beschuldigung, Verurteilung etc. zu, reagiere mit Schuld- und Schamgefühlen oder Rechtfertigung.

GIRAFFENOHREN AUSSEN

Empathie, Wohlwollen, Verständnis

„Bist du enttäuscht und hättest du gerne Aufmerksamkeit?“



Ich wende mich dem anderen einfühlsam zu, erfrage die Gefühle und Bedürfnisse hinter seiner Aussage.

GIRAFFENOHREN INNEN

Selbstepathie, Selbstfürsorge

„Ich bin betroffen. Mir ist es wichtig mit meinem Beitrag gesehen zu werden.“



Ich wende mich mir selbst einfühlsam zu: Was fühle ich gerade? Was brauche ich?

Um zu erfahren, was der andere von sich mitteilen will, muss ich mich zunächst entscheiden, zuzuhören. Ich brauche die klare Absicht: Ich möchte wissen und mitfühlend Anteil nehmen, wie es dir geht, wie du dich fühlst, was dir wichtig ist, was du denkst, glaubst und dir wünschst.

Serena Rust





Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, dass du einem anderen Menschen machen kannst.

Marshall B. Rosenberg

WERKZEUGKOFFER ZUHÖREN



Aufmerksames stilles Zuhören (Zwiegespräch)

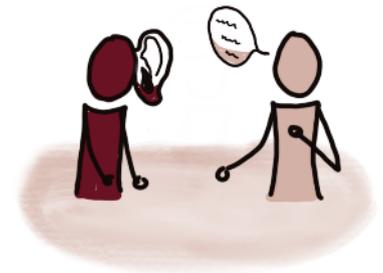
Ich bin mit meiner Präsenz ganz beim Anderen, schenke Raum und bin da. Ich zeige durch Gestik und Mimik und Körperhaltung nonverbal, dass ich aufmerksam da bin. Ich antworte nicht verbal. Unterstützend kann ich Körperkontakt herstellen.

Paraphrasieren (Kontrollierter Dialog)

Ich fasse das Gesagte mit meinen eigenen Worten zusammen und vergewissere mich, dass ich das Gesagte richtig verstanden habe.

Aktives Zuhören (Karl Rogers)

Ich fasse das Gesagte zusammen, bringe es auf den Punkt. Ich achte auf die Gefühle des Erzählers, ich verbalisiere Bedürfnisse.



Einfühlsames zuhören (Empathie geben)

Ich spiegele Gefühle und Bedürfnisse. Ich übersetze wölfische und schafische Aussagen in Gefühle Bedürfnisse und Bitten.

EMPATHIE BEDEUTET

- ☉ ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen
- ☉ den Verstand leer machen und mit dem ganzen Wesen zuhören
- ☉ andere unterstützen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu ergründen
- ☉ mitfühlen und mitschwingen

Tu nicht
irgend etwas,
sei einfach da.



SELBSTEMPATHIE: EMPATHISCH MIT MIR SELBST SEIN

- ☉ Innehalten und atmen
- ☉ Gefühle fühlen und annehmen
- ☉ Mich selbst innerlich klären
- ☉ Mir selbst Empathie geben
- ☉ Eine Auszeit nehmen, gut für mich sorgen



*Um Empathie geben zu können,
brauchen wir selbst Empathie.*

Marshall B. Rosenberg





GEFÜHLS- UND BEDÜRFNISLISTEN

Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

belebt angeregt aufgekratzt begeistert beschwingt froh hingerissen lebendig lustig schwungvoll vergnügt verzaubert	ruhig sicher wohlig zufrieden	neugierig offen aufgeschlossen ehrfürchtig
dankbar ehrfürchtig glücklich warm	herzlich berührt bewegt erfüllt erfreut sanft vertrauensvoll warmherzig wohlwollend zärtlich	empfindsam hingegen staunend wach zart zutraulich
entspannt angenehm ausgeruht beschaulich erleichtert gelassen	interessiert aufmerksam engagiert fasziniert gespannt gefesselt hellwach inspiriert	kraftvoll klar motiviert mutig nüchtern
		selbstsicher souverän stark tatkräftig zentriert zuversichtlich

»Interpretations-Gefühle«

Häufig benutzen wir die Formulierung: »Ich fühle mich ...« oder »Ich habe das Gefühl, dass ...« und nennen dann kein Gefühl, sondern eine Beurteilung oder Interpretation dessen, was der andere tut: Du...

abgelehnt angegriffen ausgenutzt belästigt beleidigt belogen benutzt beschuldigt betrogen beschämt erniedrigt eingeeengt gezwungen hereingelegt hintergangen ignoriert manipuliert missbraucht	nicht beachtet nicht ernst genommen nicht gehört nicht gesehen ... respektiert ... unterstützt ... verstanden ... wertgeschätzt niedergemacht provoziert schuldige übergangen unbedeutend unerwünscht unter Druck gehetzt	unverstanden unwichtig unwürdig verarscht vergewaltigt verlassen vernachlässigt verraten wertlos zurückgewiesen missverstanden unterdrückt
---	---	---

Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

abgeneigt unbehaglich widerwillig widerstrebend	gehemmt verloren verzweifelt	deprimiert gequält unglücklich unruhig besorgt durcheinander kribbelig sehnsüchtig ungeduldig unzufrieden genervt
ängstlich erschrocken erschüttert ohnmächtig zaghaft	erschüttert bestürzt betroffen ernüchtert fassungslos gelähmt hilflos	
ärgerlich empört irritiert wütend	müde ausgelaugt erschöpft kaputt schwach schwer teilnahmslos verdrossen	unsicher scheu schüchtern verlegen verletzlich
angespannt geladen gestresst schwer verspannt	traurig frustriert	verwirrt durcheinander zerrissen zwiespältig
einsam allein		

Bedürfnisse

Achtsamkeit Abwechslung Akzeptanz Anregung Ästhetik Aufmerksamkeit Aufrichtigkeit Austausch Ausgewogenheit Authentizität Autonomie Bewegung Beständigkeit Bewusstheit Dankbarkeit Effektivität Einfühlsamkeit Ehrlichkeit Erholung Feiern Freiheit Freude	Frieden Geborgenheit Gesundheit Gemeinschaft Glück Harmonie Individualität Integrität Inspiration Intimität Klarheit Körperkontakt Kreativität Lebenserhaltung Liebe Menschlichkeit Mitgefühl Nahrung Nähe Offenheit Respekt Ruhe	Rücksichtnahme Sicherheit Sinn Schönheit Schutz Sexualität Spaß Spiel Spiritualität Struktur Tiefe Unterstützung Verantwortung Verbindlichkeit Verbundenheit Vertrauen Verständnis Wachstum Wertschätzung Wärme Würdigung Zugehörigkeit
--	--	--



Alles, was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden.

Marshall B. Rosenberg

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 9. Aufl., Paderborn: Junfermann, 2010

→ *das Grundlagenwerk Rosenbergs, gut gegliedert, fachlich – auch als Hörbuch erhältlich*

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, 14. Aufl., Freiburg im Breisgau, 2012

→ *ein Interview, Rosenberg beantwortet Fragen zur GFK, erzählt viele Geschichten, ein sehr berührendes Buch – auch als Hörbuch erhältlich*

Serena Rust: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, 7. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2010

→ *eine kompakte Einführung, gut geschrieben, mit Illustrationen zum Schmunzeln, „lässt sich in drei Stunden am Strand lesen“ (Jörn)*

Serena Rust: Giraffentango. Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft, 1. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2011

→ *GFK in der Partnerschaft, einfühlsam geschrieben, Beispieldialoge, sehr empfehlenswert*

Al Weckert: Gewaltfreie Kommunikation für Dummies. 1. Aufl., Bad Langensalza: Beltz, 2014

→ *eine gut gegliederte, verständlich geschriebene und umfangreiche Einführung*



INTERNETSEITEN



Die GFK-Zeitschrift: empathikon.de
Bücher zur GFK: conexbooks.de
Veranstaltungen zur GFK: gewaltfrei.de

PODCASTS



GFK-Helden: gfk-helden.podigee.io
Weitere GFK-Podcasts und Videos findest du auf Spotify oder Youtube



VIDA BALANCE

Melanie und Jörn Lentes GbR

🏠 Schwester-Adolfa-Weg 52
79115 Freiburg

☎ Tel.: 0761/88795516

🌐 vidabalance.de

✉ info@vidabalance.de

📘 @VidaBalanceDe

📷 @VidaBalanceDe

📺 @VidaBalance

📺 [freiburg.social/@vidabalance](https://www.youtube.com/channel/UC...)

♥ Vida_Balance@joyclub.de

