



Herzlich willkommen zur
Fachtagung des SKF Krefeld

Gewaltfreie Kommunikation

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Diese Unterlagen gehören:

Das Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation

Menschen tragen gerne zum Wohlergehen anderer bei:

... wenn sie dies freiwillig tun können,

... wenn keine eigenen Anliegen/Bedürfnisse dem entgegenstehen,

... wenn sie darauf vertrauen, dass ihre eigenen Anliegen und Bedürfnisse ebenso Berücksichtigung finden wie die anderer.

Alles was ein Mensch tut, ist ein mehr oder weniger gelungener Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Marshall Rosenberg

hält es für ein ursprüngliches und natürliches Bedürfnis, dass Menschen zum Wohlergehen anderer beitragen wollen.

Seitdem Neurobiologen das Phänomen der Spiegelneuronen entschlüsselt haben, lässt es sich sogar wissenschaftlich nachweisen, dass uns kooperatives Verhalten genetisch in die Wiege gelegt ist.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

Von einer Situation, die du erlebst, und den dazu in dir entstehenden, interpretierenden Gedanken, zu den Schritten der GFK (Gewaltfreie Kommunikation):

Beobachtung

Was habe ich gesehen bzw. gehört?
Was kann ich beobachten, ohne zu bewerten oder zu interpretieren?

Gefühl

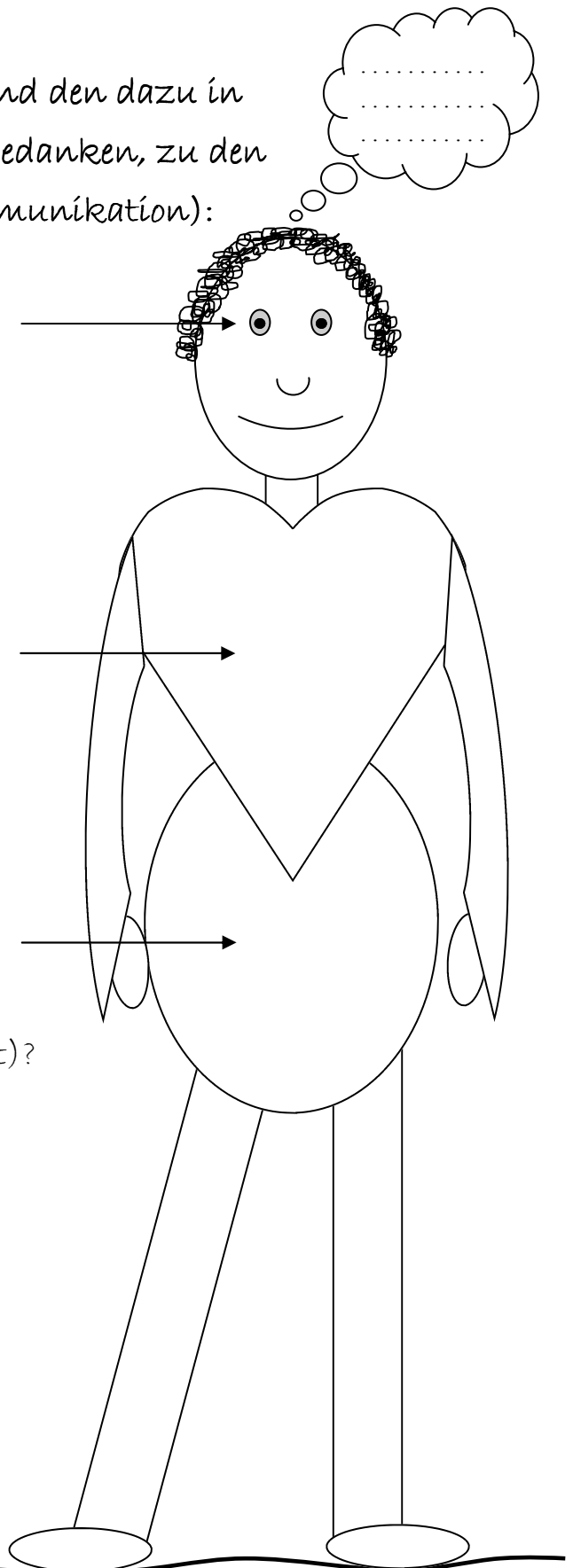
Welche Gefühle löst diese Beobachtung in mir aus?

Bedürfnis

Welche Bedürfnisse erfüllen sich für mich in dieser Situation (nicht)?

Bitte

Worum möchte ich mich oder jemand anderen jetzt bitten?
= mein nächster Schritt



Eine eigene Situation beleuchten

Notier dir bitte eine kleine Alltagssituation, bei der du dich geärgert oder dich anderweitig unwohl gefühlt hast. Schreib diese Situation mit deinen Gedanken, die Du dazu hast, auf.

1. Schritt Die Beobachtung

Wenn ich sehe/höre.....

2. Schritt Gefühl.

...bin ich...,

3. Schritt Bedürfnis

weil ich.....brauche / weil mir.....fehlt

4. Schritt Bitte - an mich oder eine andere Person

Gefühle, die wir empfinden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

abenteuerlustig angeregt aufgeregt ausgeglichen begeistert
behaglich berührt bewegt dankbar eifrig enthusiastisch
entschlossen entspannt entzückt erfreut erfüllt ergriffen
erleichtert ermutigt erstaunt erwartungsvoll fasziniert
friedlich fröhlich gebannt gelassen gerührt gespannt
glücklich heiter hellwach hoffnungsvoll inspiriert
interessiert kraftvoll klar lebendig locker neugierig
motiviert munter mutig optimistisch präsent ruhig satt
selbstsicher selig sicher stark überrascht vergnügt

Gefühle, die wir empfinden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

alarmiert angespannt ängstlich ärgerlich aufgeregt
bedrückt blockiert betroffen betrübt beunruhigt
deprimiert durcheinander einsam enttäuscht erschöpft
erschüttert erstarrt frustriert gehemmt geladen gelähmt
gelangweilt hilflos hoffnungslos irritiert konfus krank
kribbelig lustlos matt müde mutlos nervös panisch
niedergeschlagen perplex ruhelos sauer traurig schlapp
schüchtern schockiert sprachlos teilnahmslos traurig
ungeduldig unruhig unsicher verspannt verwirrt

Eine Auswahl von Bedürfnissen

Abwechslung	Achtsamkeit	Akzeptanz
Anerkennung	Augenhöhe	Austausch
Authentizität	Autonomie	Balance
Beitragen	Bewegung	Ehrlichkeit
emotionale Sicherheit	Empathie	Ernsthaftigkeit
Feiern	Flexibilität	Freude
Freiheit	Frieden	Fürsorge
Geborgenheit	Gemeinschaft	Genuss
Harmonie	Humor	Information
Integrität (Stimmigkeit mit sich selbst)		Inspiration
Klarheit	Kooperation	Kreativität
körperliche Sicherheit	Leichtigkeit	Liebe
Luft	Miteinander	Muße
Nähe	Nahrung	Offenheit
Ordnung	Orientierung	Präsenz
Regeneration	Ruhe	Schutz
Selbstbestimmung	Selbstbewusstsein	Selbsterhalt
Selbstverantwortung	Selbstvertrauen	Selbstwert
Sexualität	Sinn	Spaß
Spiel	Spiritualität	Struktur
Transparenz	Überleben	Unterstützung
Verbundenheit	Verständnis	Vertrauen
Vielfalt Wärme	Wasser	Wertschätzung
Wohlfühlen	Zugehörigkeit	Zuversicht

Zwei der vier Möglichkeiten, die Welt zu hören

Wolfsohren nach außen gerichtet (Schuld-Ohren)

- ☞ ≡ Der/die andere ist schuld. Das Problem liegt bei denen.
Er/sie muss sich ändern, dann wird alles gut.
Der andere ist verkehrt – ich bin richtig.

Das kann sich z.B. so ausdrücken:

- ☞ Du bist hier derjenige der...
- ☞ Das Problem mit dir ist...
- ☞ Das siehst du vollkommen falsch...
- ☞ Jetzt reg dich mal nicht so auf, du...

= keine Initiative, in mich oder den anderen hinein-
zufühlen und mich mit Bedürfnissen zu verbinden

Wolfsohren nach innen gerichtet (Schuld-Ohren)

- ≡ ☞ Ich bin schuld. Das Problem bin ich.
Ich muss mich ändern, dann wird alles gut.
Ich habe etwas falsch gemacht - ich schäme mich.

Das kann sich z.B. so ausdrücken:

- ☞ Tut mir leid, ist mein Fehler...
- ☞ Du hast Recht, ich hätte das nicht tun dürfen...
- ☞ Ich schäme mich so. Wie konnte ich nur...
- ☞ Immer passieren mir diese dummen Fehler...

= kein Impuls, in mich hineinzufühlen
und mich mit meinen Bedürfnissen zu verbinden

Zwei der vier Möglichkeiten, die Welt zu hören

Giraffenohren nach außen gerichtet (Empathie-Ohren)

- ☞ ≡ Einfühlsames Interesse am anderen
Was fühlt mein Gegenüber?
Was ist sein Bedürfnis?

Das kann sich z.B. so ausdrücken:

- ⇒ Bist du...? > Gefühle vermuten
- ⇒ ..., weil dir... fehlt/wichtig ist? > Bedürfnisse vermuten
- ⇒ Fühlst du dich...? > Gefühle vermuten
- ⇒ ..., weil du ... brauchst? > Bedürfnisse vermuten

= ich fühle mich in den anderen ein
und bin an seinen Bedürfnissen (Anliegen) interessiert

Giraffenohren nach innen gerichtet (Empathie-Ohren)

- ≡ ☞ Einfühlsames Interesse an dem, was mich bewegt.
Wie fühle ich mich gerade?
Was ist mein Bedürfnis?

Das kann sich z.B. so ausdrücken:

- ⇒ Wenn ich das höre/sehe, bin ich ... > Gefühl vermuten
- ⇒ ..., weil mir ... fehlt/wichtig ist. > Bedürfnis vermuten
- ⇒ ..., weil ich ... brauche. > Bedürfnis vermuten

= ich fühle in mich hinein
und will mir meiner Bedürfnisse bewusst werden

Übung: Welches Ohr hört hier?

„Wann halten Sie sich endlich mal an die abgemachten Fristen?“

Du findest nachstehend unterschiedliche Gedanken als Reaktion auf diesen Satz. Bitte ordne jedem Satz die jeweiligen Ohren zu.

Sie haben sich doch beim letzten Projekt auch nicht an die Frist gehalten und um eine Woche überzogen!	
Ich hab doch bisher immer auf die Fristen geachtet, die soll sich mal nicht so anstellen!	
Er hat wirklich Recht, ich muss mich einfach besser organisieren!	
Ich bin ärgerlich, weil ich Freiheit in meiner Zeiteinteilung brauche.	
Sind Sie empört, weil Ihnen Verlässlichkeit und Effizienz wichtig sind?	
Ich bin auch wirklich schlampig, ich muss da was ändern!	
Ich bin enttäuscht, weil ich Anerkennung brauche.	
Sind Sie gestresst, weil es Ihnen wichtig ist, das Projekt innerhalb der Fristen abzuschließen?	
Gucken Sie doch erst mal bei sich selber!	

Gewaltfreie Kommunikation, eine Entwicklungschance

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

ist mehr als ein Kommunikationsmodell,

sie fördert eine innere Haltung, die auf dem Wissen basiert,
dass alle Menschen die gleichen, neutralen Bedürfnisse haben.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse,
um Gewohnheiten wie entmenschlichende Etikettierungen
und den damit verbundenen, Gewalt inspirierenden
Sprachgebrauch zu verlassen.

Die GFK unterstützt ein entwicklungsorientiertes,
konstruktives Miteinander und
fördert vielfältige Kompetenzen wie z.B.

- Empathiefähigkeit
- Kommunikationskompetenz
- Konfliktkompetenz
- Kooperationskompetenz
- Selbstbewusstheit
- Selbstklärung
- Selbstfürsorge
- ...

Zum weiteren Einsteigen

Einführungstrainings in die Gewaltfreie Kommunikation

bei Antje Tollkötter

in Krefeld, 1.-3.11.2012

in Münster, 10.-12.8.2012 oder 9.-11.11.2012

Anmeldung unter www.chancen-im-dialog.de

oder Tel. 0251/2704640

bei Eva Heimes

www.reden-hoeren-verstehen.de

oder Tel. 02972/1574

in Schmallebenberg, 29.6.-1.7.2012

Für individuelle Seminare oder Vorträge bei Ihnen vor Ort sprechen
Sie uns gerne an.

Buchempfehlungen:

Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation

Ein Gespräch mit Gabriele Seils von Marshall B. Rosenberg > Herder

Endlich ICH sein

Wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst
bleiben kann. Von Thomas d'Ansembourg > Herder

(evtl. noch über Thalia bzw. Buch.de zu bekommen, leider ist keine
Neuaufgabe geplant)

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache des Lebens von Marshall B. Rosenberg > Junfermann

Internetadressen:

weitere Bücher zur GFK unter www.conexbooks.de

www.cnvc.org > Website des Center for Nonviolent communication

www.gewaltfrei.de > Informationen für den deutschsprachigen Raum