

MumDocs Journal Club

# Gewaltfreie Kommunikation

## - Teil 1 -

Grundlagen und Technik

05. August 2021

Anna Bosler

# Agenda

---

- ❖ Definition

- ❖ Marshall B. Rosenberg

- ❖ Grundannahmen

- ❖ Die 4 Schritte

- ❖ Beispiele

# Was ist „gewaltfreie Kommunikation“?

---

- Eine Kommunikationsstrategie
- Eine innere Haltung und Lebenseinstellung

Konflikte so lösen, dass alle bekommen, was sie brauchen

Verstehen und verstanden werden

(Selbst-)Empathie lernen und erleben

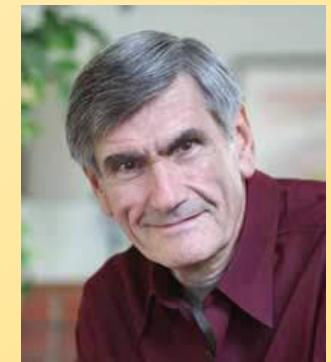
Kooperation statt Wettbewerb

Wertschätzung statt Belohnung und Bestrafung

# Marshall B. Rosenberg (1934-2015)

---

- US-amerikanischer Psychologe
- Entwicklung der *nonviolent communication* als Antwort auf Gewalterfahrungen im Detroit der 1940er und 1950er Jahre



- Wolf: Machtsprache – Kritik – unser größter innerer Fürsprecher
- Giraffe: Herzenssprache – Empathie



„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort – dort treffen wir uns.“ - Rumi

# Grundannahmen der GfK – die innere Haltung

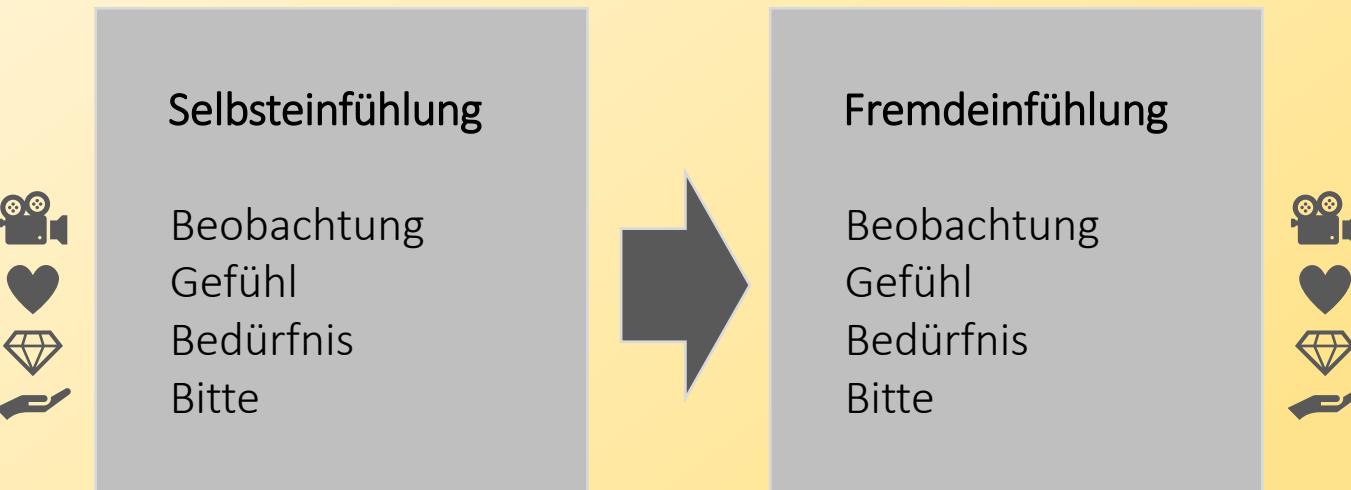


- Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse – lediglich die Strategien sind unterschiedlich.
- Jeder ist für die Erfüllung seiner Bedürfnisse selbst verantwortlich.
- Was auch immer wir gerade tun: es ist das Beste, das uns gerade zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- Die Ursache meiner Gefühle liegt in mir selbst, andere Menschen sind lediglich der Auslöser.
- Jeder Mensch ist daran interessiert, zum Wohlergehen anderer beizutragen.
- Jeder kann seine Meinung jederzeit ändern.

# Die 4 Schritte der GfK



Konflikte sind ein Geschenk, an dem wir lernen und wachsen dürfen.





# 1. Die Beobachtung

---

Ich beobachte die Situation wie mit einer Kamera, beschreibe und vermeide wertende Aussagen. Gesprochenes gebe ich wortwörtlich wieder.



bewerten

vs.



beschreiben

„Hier liegt ja schon wieder alles rum!“

„Hier liegen Bauklötzte, Duplosteine und eine Jacke auf dem Fußboden.“

„Du bist aber ganz schön unverschämt!“

„Du hast gerade „Du Arschloch“ gesagt.“

„Bist du ein großes Mädchen!“

„Du hast dich ganz alleine angezogen.“



## 2. Das Gefühl

---

- echte Gefühle vs. „Pseudo-Gefühle“
- „Ich bin ...“
- „Bist du...?“

### Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

Gelassen, motiviert, beschwingt, glücklich, erfüllt, hoffnungsvoll, fröhlich, wach, sicher, zufrieden, stark, aufgekratzt, gelöst, warm, begeistert, selbstsicher, staunend, enthusiastisch, fasziniert, ruhig, glücklich, zufrieden...

### Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen

Besorgt, erschöpft, schwach, verletzlich, unbehaglich, sauer, bestürzt, gestresst, hilflos, zerrissen, frustriert, erschüttert, genervt, gelähmt, müde, angespannt, ängstlich, einsam, verwirrt, unsicher...



### 3. Das Bedürfnis

---

Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse – lediglich die Strategien sind unterschiedlich.

#### Mögliche Bedürfnisse:

Wertschätzung, Entspannung, Austausch, Respekt, Kreativität, Nähe, Unterstützung, Entfaltung, Ästhetik, Effektivität, Dankbarkeit, Vertrauen, Wachstum, Selbstverwirklichung, Integrität, Freude, Spaß, Zugehörigkeit, Verantwortung, Respekt, Entwicklung, Ruhe, Gerechtigkeit, ...



## 4. Die Bitte (oder der Dank)

---



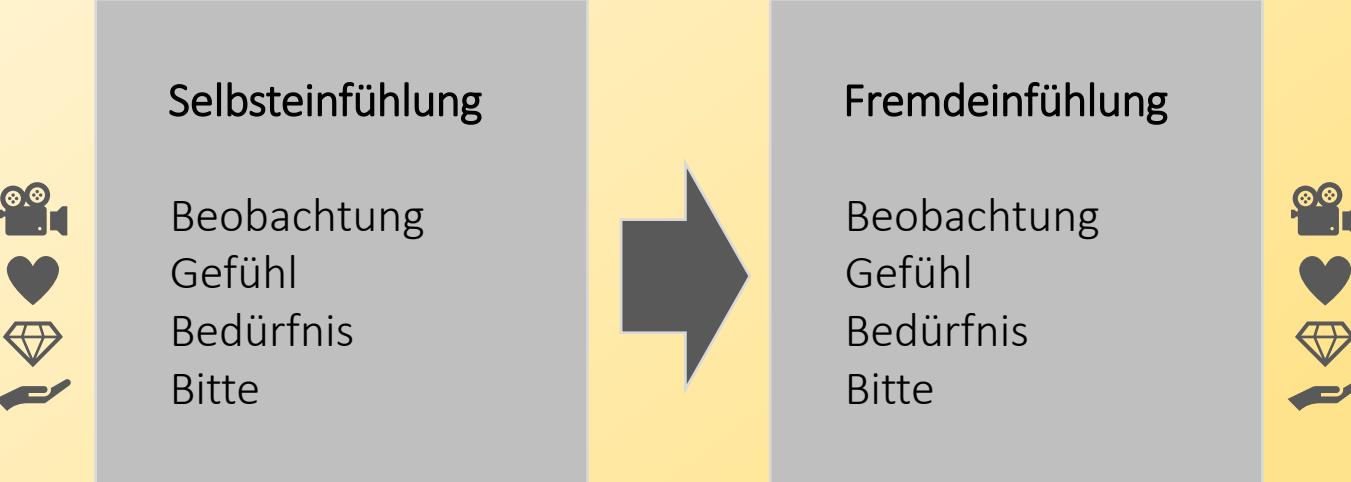
Jeder Mensch ist daran interessiert, zum Wohlergehen anderer beizutragen.

- Klare und konkrete Bitte
  - Freiwilligkeit – ein Nein ist möglich und wird akzeptiert
  - Offen sein für kreative Lösungen
- 
- Benennen, welches Bedürfnis erfüllt wird

# Die 4 Schritte der GfK

---

Konflikte sind ein Geschenk, an dem wir lernen und wachsen dürfen.



# Beispiel 1 – „Hier liegt ja schon wieder alles rum!“

---



- 1. Beobachtung

- „Hier liegen Bauklötze, Duplosteine und eine Jacke auf dem Fußboden.“



- 2. Gefühl



- 3. Bedürfnis



- 4. Bitte

# Beispiel 1 – „Hier liegt ja schon wieder alles rum!“

---



- 1. Beobachtung

- „Hier liegen Bauklötze, Duplosteine und eine Jacke auf dem Fußboden.“



- 2. Gefühl

- „Da bin ich ganz genervt,...“



- 3. Bedürfnis

- „...weil mir Ordnung und Unterstützung wichtig sind.“



- 4. Bitte

- „Bist du bereit, mit mir zusammen aufzuräumen?“

# Beispiel 2 – „Du bist aber ganz schön unverschämt!“

---

- 1. Beobachtung
  - „Du hast gerade „Du Arschloch“ gesagt.“
- 2. Gefühl
- 3. Bedürfnis
- 4. Bitte

# Beispiel 2 – „Du bist aber ganz schön unverschämt!“

---



- 1. Beobachtung
  - „Du hast gerade „Du Arschloch“ gesagt.“



- 2. Gefühl
  - „Bist du gerade richtig wütend,...“



- 3. Bedürfnis
  - „... weil du selbst entscheiden möchtest?“



- 4. Bitte
  - „Lass uns mal gemeinsam überlegen, wie wir eine Lösung finden.“

# Beispiel 3 – „Bist du ein großes Mädchen!“

---



- 1. Beobachtung
  - „Du hast dich ganz alleine angezogen.“



- 2. Gefühl



- 3. Bedürfnis



- 4. Dank

# Beispiel 3 – „Bist du ein großes Mädchen!“

---



- 1. Beobachtung
  - „Du hast dich ganz alleine angezogen.“



- 2. Gefühl
  - „Da bin ich richtig erleichtert,...“



- 3. Bedürfnis
  - „... weil ich mich währenddessen um mich kümmern konnte.“



- 4. Dank
  - „Danke für deine Unterstützung!“

# Fazit

---

- ✓ Definition – Technik und innere Haltung
- ✓ Marshall B. Rosenberg
- ✓ Grundannahmen
- ✓ Die 4 Schritte
- ✓ Beispiele

