

Nachhaltige Beziehungsgestaltung durch Gewaltfreie Kommunikation (GFK)



David Ginati

Überblick

1. Entstehung der Gewaltfreien Kommunikation
2. Archetypen: Wolfs- und Giraffensprache
3. Trennende und Verbindende Kommunikation
4. Drei Prinzipien der GFK
5. Modell der GFK
6. Die Vier Schritte
7. Kommentar & Austausch (ggf. Empathie-Übung)
8. Literatur

Entstehung der GFK

Dr. Marshall B. Rosenberg



Center for Nonviolent Communication www.cnvc.org

DACH e.V. www.gewaltfrei-dach.eu

Unterscheidung Beobachtung und
Interpretation

Respekt vor individuellen Sichtweise und
Erfahrung jedes einzelnen Menschen

Bedeutung empathischen Zuhörens

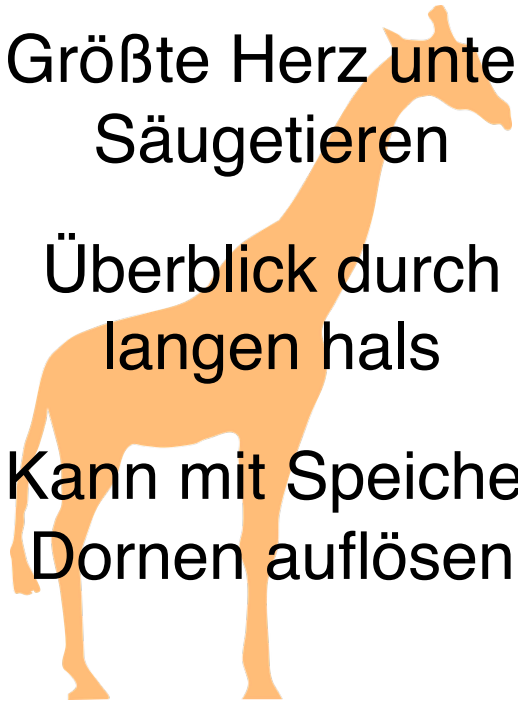
Wichtigkeit ehrlicher Selbstkundgabe

Wolfs- und Giraffensprache

Größte Herz unter
Säugetieren

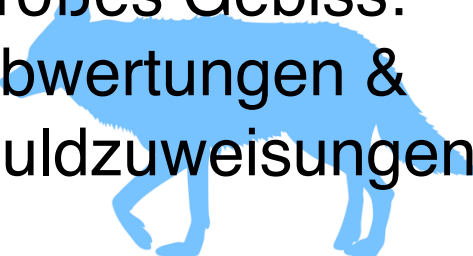
Überblick durch
langen Hals

Kann mit Speichel
Dornen auflösen



Heult los wenn ihn
etwas stört oder er
sorgen hat

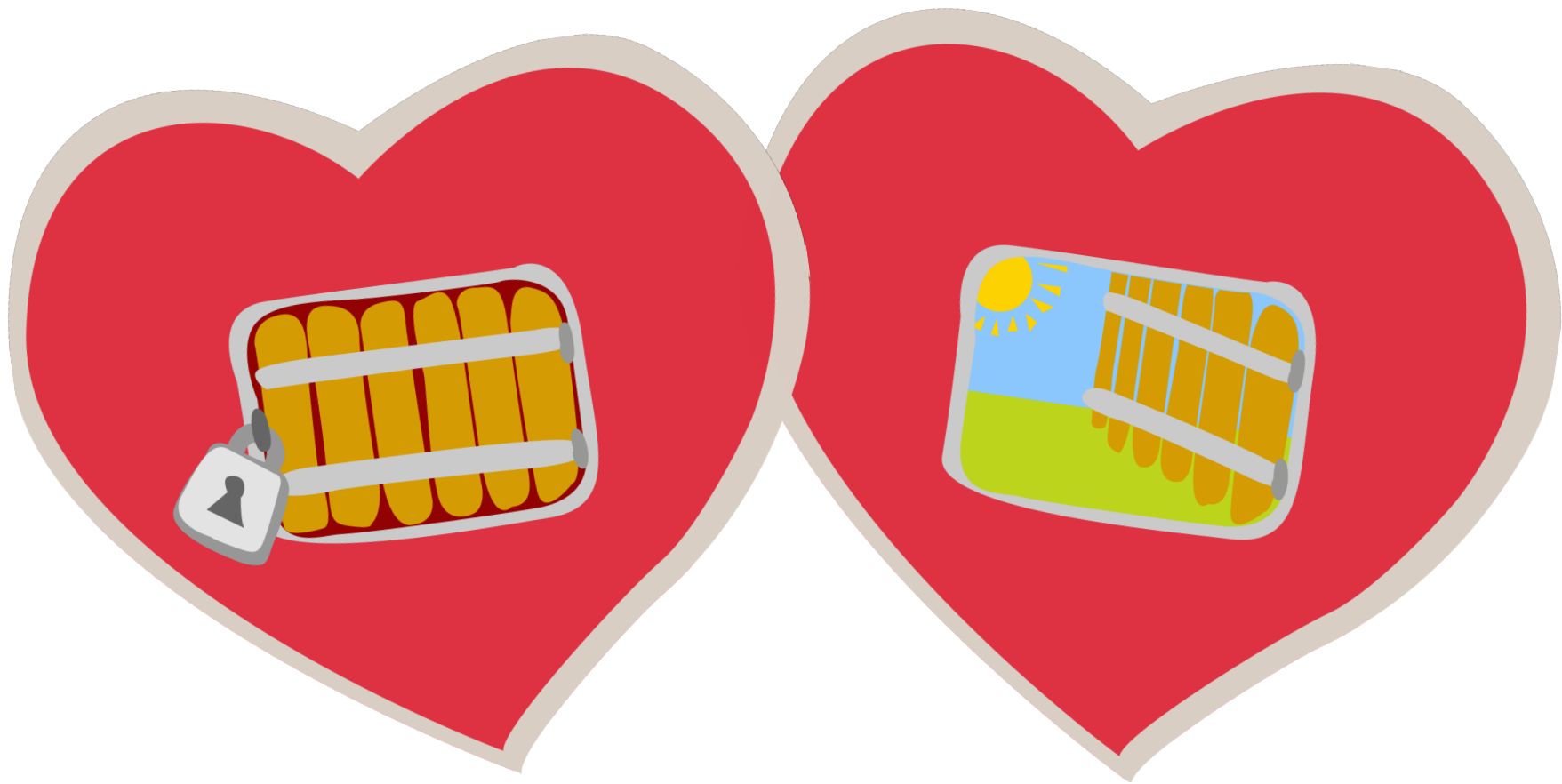
Jagt Angst ein –
großes Gebiss:
Abwertungen &
Schuldzuweisungen



Nicht Gut & Böse

◇ Andere Art, Gefühle & Bedürfnisse auszudrücken.
Wolf als wichtige Funktion (Macht sich bemerkbar!)

Trennende vs. Verbindende Kommunikation



Trennende Kommunikation (Wolf)

Moralische Urteile/Bewertungen

„Du bist selbstüchtig, bequem, faul...“

Analysen

„Dein Problem ist, dass du so abhängig bist.“

Ratschläge erteilen

„Da hättest du besser mal...“

**Einteilung in gut und schlecht,
richtig & falsch - Schubladen**

Verhören

„Warum hast Du so mit ihr gesprochen obwohl sie Dir nichts getan hat...?“

Verurteilung durch Vergleiche

„Er ist besser als Tom im Fußball.“

Verantwortung leugnen

*„Ich musste das tun, er muss das tun!
Ich hatte keine Wahl...“*

Moralisieren, Belehren

*„Du solltest anderen gegenüber wirklich
Rücksichtsvollen sein...“*

Forderungen/Befehlen/Drohen

*„Bis in einer Stunden hast Du Dein
Zimmer aufgeräumt...!“*

**Denkweisen, die uns (angeborene)
Schlechtigkeit, Mangelhaftigkeit und die
Notwendigkeit einer Erziehung vermitteln.**

Trennende Kommunikation (Wolf)

Vier Säulen der Beeinflussung und Erziehung



Verbindende Kommunikation (Giraffe)

Die verbindende Kommunikation ersetzt die vier Säulen durch:



BERÜHRTHEIT - MITGEFÜHL

“Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, um unser Bewusstsein Augenblick für Augenblick auf die Wahrnehmung der Schönheit in uns und in anderen zu fokussieren.”

3 Prinzipien der GFK

Einfühlsames Zuhören

Selbstepathie

Achtsamer & ehrlicher Selbsta Ausdruck

Einfühlsames Zuhören

- Gegenseitiges Verständnis
- Berührender & vertrauensbildender Kontakt
- Kollektives Lernen

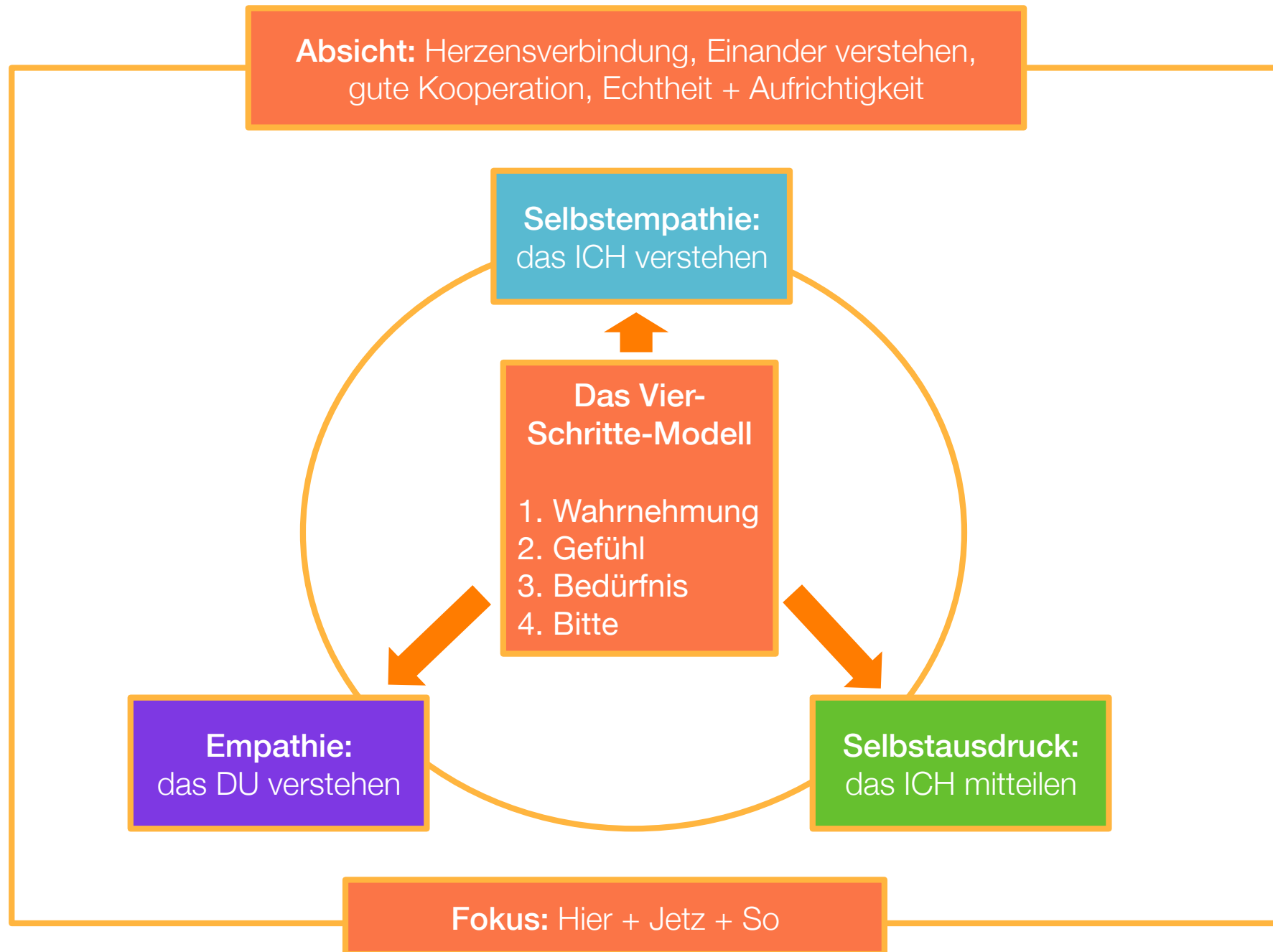
Selbstepathie

- Tiefere eigene Bedürfnisse erkennen
“Was ist mir wichtig? Was fehlt mir?”
- Erster Schritt Richtung Lösung
- Grundlage für innere Ausgeglichenheit und authentischen Kontakt mit der Umwelt

Achtsamer & ehrlicher Selbstausdruck

- Keine Täter-Opfer Rolle
- Verantwortung für eigene Gefühle & Bedürfnisse
- Keine Forderungen, Druck, Zwang

Modell der GFK: Selbstempathie → Empathie & Selbstaussdruck



Das Vier-Schritte-Modell

Beobachtung

*Wenn ich sehe, höre,
erlebe...*

Gefühl

Fühle ich mich..., bin ich...,

Bedürfnis

*Weil ich... brauche, weil mir...
wichtig ist.*

Bitte

Wärst du bereit...?

1. Beobachtung vs. Interpretation

*Was ist in der Situation konkret passiert?
Was wurde gesagt oder getan?*

- Deine & Meine Wahrnehmung haben Platz!
- Interpretationen lösen Abwehr aus!
- Unsere Gedanken bleiben für andere Nachvollziehbar

2. Gefühle vs. Gedanken

Gefühle weisen uns auf erfüllte & unerfüllte Bedürfnisse hin.

„Ich fühle mich wach.“ / „Ich bin unsicher.“

→ Im Alltag werden Gefühlsäußerungen häufig mit Gedanken verwechselt

„Ich fühle mich über den Tisch gezogen“

→ Verbalisieren von Gefühlen bringt Verständnis, Verbindung, Sicherheit & Vertrauen

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind...

| | | | |
|-----------------|----------------|---------------|-----------------|
| abenteuerlustig | erregt | hoffnungsvoll | selig |
| absolbiert | erstaunt | interessiert | sicher |
| aktiv | erwartungsvoll | involviert | sorglos |
| angeregt | fasziniert | lebhaft | stolz |
| aufgeregt | frei | ruhig | überglücklich |
| behaglich | freudig | liebepoll | überrascht |
| belebt | friedlich | lustig | überschwenglich |
| berührt | froh | mitteilsam | unbekümmert |
| bewegt | fröhlich | motiviert | zufrieden |
| dankbar | gebannt | munter | vertrauensvoll |
| energievoll | geborgen | mutig | Wach |
| enthusiastisch | gelassen | neugierig | zärtlich |
| erfüllt | glücklich | optimistisch | ... |
| erleichtert | heiter | sanft | |

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind...

| | | | | |
|------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|
| Abscheu | deprimiert | gemein | mutlos | traurig |
| abwesend | desinteressiert | gleichgültig | neidisch | überlastet |
| ängstlich | durcheinander | hilflos | nervös | verdrossen |
| frustriert | düster | irritiert | passiv | verloren |
| alarmiert | einsam | melancholisch | pessimistisch | verwirrt |
| angespannt | elend | müde | Scham | verzag |
| angstvoll | entsetzt | kalt | ungeduldig | verzweifelt |
| apathisch | enttäuscht | kleinmütig | unruhig | widerwillig |
| bekümmert | erschöpft | konfus | schlaff | wütend |
| belastet | erschreckt | krank | schlecht | ... |
| besorgt | faul | kribblig | Schmerz | |
| bestürzt | furchtsam | Kummer | unsicher | |
| betrübt | gehemmt | lethargisch | schwermütig | |
| bitter | gelangweilt | matt | träge | |

3. Bedürfnisse vs. Strategien

- Bedürfnisse sind universell & positiv (dienen dem Leben)
- Alles was wir tun, ist in diesem Moment unser bester Versuch wichtige Bedürfnisse zu erfüllen

→ Bedürfnisse stehen niemals im Konflikt miteinander (Alle Konflikte spielen sich auf der Strategie-Ebene ab!)

→ Es gibt viele Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Wege nennen wir Strategien! (Person, Zeit, Ort, Art & Weise)

→ Wir sind selbst-verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und die Wahl unserer Strategien!

einige Bedürfnisse...

KONTAKT

Akzeptanz
Anerkennung
Aufrichtigkeit
Ehrlichkeit
Einbezogen sein
Empathie
Ernst genommen werden
Feedback
Gegenseitigkeit
Gemeinschaft
Gleichbehandlung
Kooperation
Kommunikation
Liebe, Intimität
Nähe
Offenheit
Respekt, Selbstrespekt
Rücksichtnahme
Stabilität
Unterstützung
Verbindlichkeit
Verbindung
Verständnis
Vertrauen
Wertschätzung
Zugehörigkeit
Zusammenarbeit
Zuverlässigkeit

SPIRITUALITÄT/FRIEDEN

Ästhetik
Einkehr
Gleichheit
Harmonie
Innerer Frieden
Inspiration
"Ordnung"
Schönheit

ENTSPANNUNG

Ausruhen
Begeisterung
Erholung
Harmonie
Humor
Lachen
Leichtigkeit
Ruhe
Spaß
Spiel

SINN/BEDEUTUNG

Absicht/Bestimmung
Beitragen
Bewusstheit/Erkenntnis
Bewusstsein
Entdecken
Etwas bedeuten
Feiern
Herausforderung
Hoffnung
Kompetenz
Lernen
Selbstaussdruck
Selbstwirksamkeit
Stimulation/Anregung
Teilhaben
Trauern
Verstehen
Wirksamkeit

einige Bedürfnisse...

AUTONOMIE

Freiheit
Raum/Freiraum/Spielraum
Entscheidungsmöglichkeit
Gleichwertigkeit
Selbstbestimmung
Selbstverantwortung
Spontanität
Unabhängigkeit
Wahl

SICHERHEIT

Klarheit
Schutz
Struktur
Transparenz
Übersicht

INTEGRITÄT

Authentizität, Echtheit
Effektivität
Ehrlichkeit
Eindeutigkeit
Einklang
Entwicklung
Glaubwürdigkeit
Kongruenz
Kreativität
Leichtigkeit
Präsenz
Unbeschwertheit
Wachstum

GESUNDHEIT

Bewegung/Training
Erholung/Schlaf
Balance von Aktivität und Ruhe
Berührung
Luft
Nahrung
Schutz
Sicherheit
Wasser

4. Bitten vs. Forderungen

Bitten drücken unsere Ideen (konkrete Strategien) aus, wie andere zur Erfüllung unserer Bedürfnisse beitragen können.

„Menschen genießen nichts mehr als zum Wohlergehen anderer beizutragen.“ – M. Rosenberg

Eine Bitte ist ein Geschenk!

→ Wahlfreiheit

→ Konkret, positiv & machbar

→ Warum? (Selbstaussdruck)

Selbstempathie

Empathie

Beobachtung

„Wenn ich sehe, höre, erlebe...“

„Als du gesehen, gehört, erlebt hast...“

Gefühl

„Fühle ich mich..., bin ich...“

„Hast du dich... gefühlt, warst du...?“

Bedürfnis

„Weil ich... brauche, gerne hätte, mir wünsche, weil mir... wichtig ist.“

„Weil du... brauchst, gerne hättest, dir wünschst, weil dir... wichtig ist.“

Bitte

„Wärst du bereit...?“

„Hättest du gerne, dass ich...?“

Bedürfnisse in meinen/anderer Handlungen erkennen



Kooperation



**EINE NEUE
WELT!**

Literatur zur GFK (Auswahl)

- **Marshall B. Rosenberg:** Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn 2001.
- Ders.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg 2007 (9. Aufl.).
- Ders.: Das Herz gesellschaftlicher Veränderung. Wie Sie Ihre Welt entscheidend umgestalten können. GFK: Die Ideen & ihre Anwendung. Paderborn 2016.
- Ders.: Wie ich dich lieben kann, wenn ich mich selbst liebe. Ein praktischer Ratgeber zu einer neuen Art von Beziehungen. Paderborn 2015.
- Ders.: Kinder einfühlsam ins Leben begleiten. Elternschaft im Licht der GFK. Paderborn 2015.
- Ders.: Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der GFK. Paderborn 2015.
- Ders.: Das können wir klären! Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann. GFK: Die Ideen & ihre Anwendung. Paderborn 2013.
- **Al Weckert:** Gewaltfreie Kommunikation für Dummies. Weinheim 2014.
- **Gerlinde Ruth Fritsch:** Praktische Selbstempathie. Paderborn 2012 (4.Aufl.)
- **Gottfried Orth / Hilde Fritz:** Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Paderborn 2013.
- Ders.: Bitten statt fordern – Ein Schulentwicklungsprojekt. Paderborn 2014.

Vielen Dank!

www.davidginati.info