



DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (MARSHALL ROSENBERG)

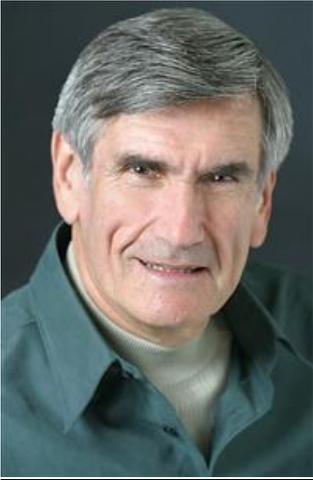
Vortrag und Abschlussarbeit von Gabi Mersch
(Ausbildung NLP Practitioner 2019/2020)

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg ist weltweit bekannt und wird zum friedlichen Lösen von Konflikten genutzt. Im Mittelpunkt stehen die menschlichen Bedürfnisse. Die Anwendung der vier Schritte (Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte) verbessert die Beziehungen zueinander und den wertschätzenden Umgang miteinander. Vor allem ist sie eine Lebenshaltung, die grundsätzlich eine Schädigung und Verletzung anderer Menschen vermeidet.

Inhalt

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (Marshall Rosenberg)	3
Meine Motivation mich mit der GfK zu beschäftigen	4
Die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“	5
Im Mittelpunkt der „Gewaltfreien Kommunikation“ stehen die Bedürfnisse.	5
Die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“	6
Die Grundhaltung und Chancen der „Gewaltfreien Kommunikation“	6
Die 4 Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ nutzen.....	7
Möglichkeit 1:	7
Möglichkeit 2:	7
Möglichkeit 3:	8
Übung: Die 4 Schritte der GfK praktisch anwenden:.....	9
Anlage 1: Wortschatz der Gefühle	10
Anlage 2: Wortschatz der Bedürfnisse (Seite 1).....	11
Anlage 2: Wortschatz der Bedürfnisse (Seite 2).....	12
Literaturliste:	13

Die „Gewaltfreie Kommunikation“(Marshall Rosenberg)



Marshall Rosenberg entwickelte Anfang der 60 er Jahre das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“(GfK) in Amerika.

Die „Gewaltfreie Kommunikation“(GfK) ist weltweit bekannt und wird zum friedlichen Lösen von Konflikten genutzt.

Sie wird auch als „einfühlsame Kommunikation“, „wertschätzende Kommunikation“ oder für Kinder als „Giraffensprache“ bezeichnet.



Marshall Rosenberg nutzte die Giraffe als Symboltier für die GfK, weil sie einen langen Hals hat, im Konflikt alles überschauen kann und weil sie das Landtier mit dem größten Herzen ist.

Zudem hat die Giraffe kaum Fressfeinde (Pflanzenfresser) und ist gegenüber anderen Tieren sehr friedlich.

Meine Motivation mich mit der GfK zu beschäftigen

Durch einen Arbeitskonflikt im Jahr 2014 bin ich auf das Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) aufmerksam geworden. Nachdem ich als Ausweg bei meiner Arbeitsstelle gekündigt hatte, las ich dazu viele Bücher. Doch nur die Theorie zu lesen, brachte mir noch keine große Verbesserung meines eigenen Konfliktverhaltens.

Mit dem Wunsch meine eigene Kommunikation in Konflikten zu stärken und der Idee auch beruflich Menschen in Konflikten professionell zur Seite zu stehen, absolvierte ich 2015/2016 eine zweijährige nebenberufliche Ausbildung als „Mediatorin“.

Seit vier Jahren biete ich professionelle Konfliktvermittlung und Seminare in „Gewaltfreier Kommunikation“ an.

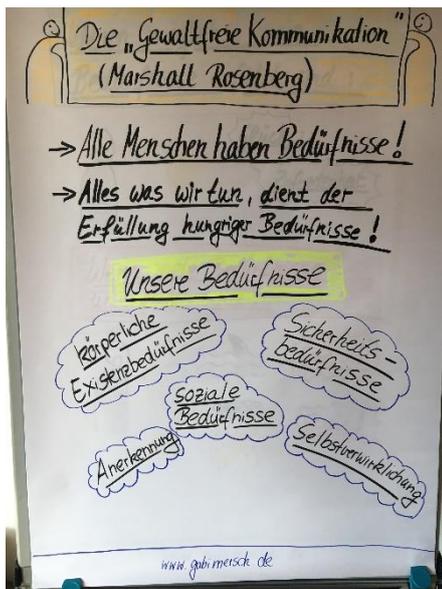
Mein größtes Projekt heißt „Giraffenfreunde“. Ich habe es zur Gewaltprävention in Kitas selbst entwickelt und führe es in aktuell sechs Kitas jährlich durch. Dabei vermittele ich in Theorie und Praxis Kindern, Erzieherinnen und Eltern „Achtsamkeit und Gewaltfreie Kommunikation“.



Die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“

Im Mittelpunkt der „Gewaltfreien Kommunikation“ stehen die Bedürfnisse.

Die Grundannahme der GfK ist, dass alle Menschen Bedürfnisse haben und alles, was wir tun, der Erfüllung hungriger Bedürfnisse dient. Unsere Grundbedürfnisse sind körperliche Existenzbedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse, soziale Bedürfnisse und Bedürfnisse nach Anerkennung und Selbstverwirklichung.



Wenn möglichst viele unserer Bedürfnisse erfüllt sind, sind wir glücklich und zufrieden. Bleiben Bedürfnisse unerfüllt, sind wir traurig, ärgerlich und unzufrieden. Dies führt zu Konflikten und zu verbaler oder körperlicher Gewalt.



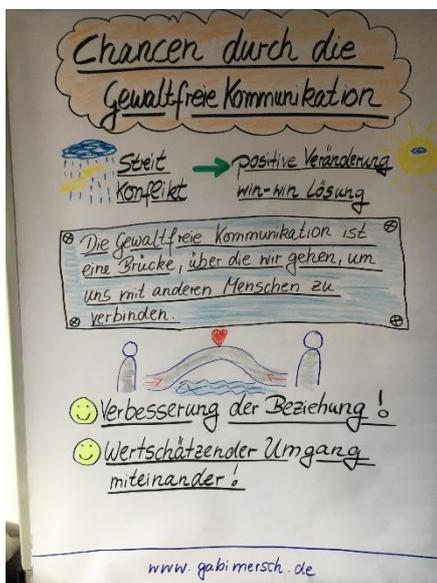
Die vier Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“

Die GfK besteht aus vier Schritten. Wie bei einer Fremdsprache gibt es die Grammatik, welche aus den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) besteht und die Vokabeln (dem Wortschatz der Gefühle und Bedürfnisse). Die Sprachkompetenz stellt sich beim alltäglichen Gebrauch ganz von alleine ein.



Die Grundhaltung und Chancen der „Gewaltfreien Kommunikation“

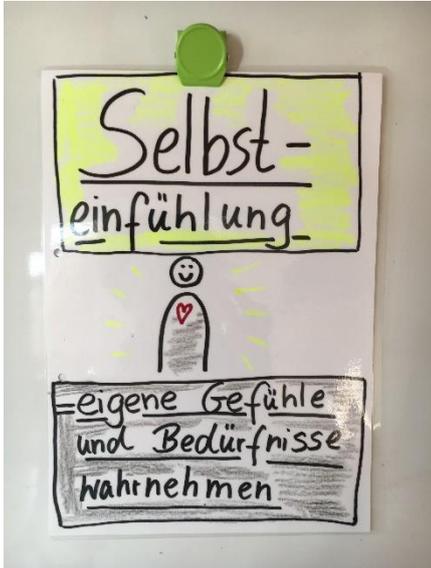
Die Grundhaltung bei der GfK ist, dass ich im Konflikt mit meinem Gegenüber in Verbindung kommen möchte, um eine für uns beide faire Lösung zu finden. Die GfK ist die Brücke, über die wir gehen, um uns mit anderen Menschen zu verbinden. Sie verbessert die Beziehungen zueinander und den wertschätzenden Umgang miteinander und ist vor allem eine Lebenshaltung, die grundsätzlich eine Schädigung und Verletzung anderer vermeidet.



Die 4 Schritte der „Gewaltfreien Kommunikation“ nutzen

Möglichkeit 1:

Ich kann die 4 Schritte für mich alleine nutzen, in dem ich mir selbst Einfühlung in meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse gebe.



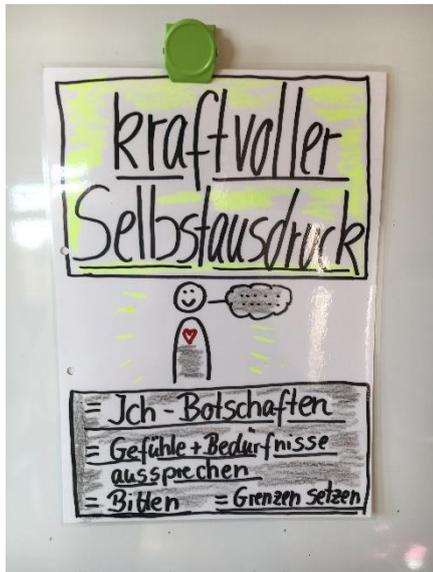
Möglichkeit 2:

Ich kann mich mit den 4 Schritten in die Gefühle und Bedürfnisse von einem anderen Menschen einfühlen.



Möglichkeit 3:

Ich kann die 4 Schritte für einen kraftvollen Selbstaussdruck nutzen. Dabei kann ich in Form einer Ich-Botschaft Wertschätzung oder Kritik äußern.



Übung: Die 4 Schritte der GfK praktisch anwenden:

1. Beobachtung (Was ist geschehen?)

a) Was habe ich gesehen, gehört,...?

oder

b) Was hast du gesehen, gehört,...?

2. Gefühle (Wortschatz der Gefühle (siehe Anlage 1))

a) Wie geht es mir?

oder

b) Wie geht es dir?

3. Bedürfnisse (Wortschatz der Bedürfnisse (siehe Anlage 2))

a) Was brauche ich?

oder

b) Was brauchst du?

4. Bitten

a) Eine Bitte formulieren

....so genau, wie möglich.

Die Bitte ist jetzt erfüllbar.

Die Bitte ist offen für ein „Nein“.

oder

b) Eine Frage formulieren

oder

c) Danken

Anlage 1: Wortschatz der Gefühle

bei unerfüllten Bedürfnissen

ärgerlich

sauer

wütend

frustriert

eifersüchtig

ungeduldig

traurig

enttäuscht

verzweifelt

überfordert

ängstlich

verunsichert

besorgt

erschrocken

überrascht

bei erfüllten Bedürfnissen

fröhlich

glücklich

begeistert

motiviert

froh

verliebt

dankbar

befreit

entspannt

zufrieden

beruhigt

erleichtert

stark

erleichtert

neugierig

Anlage 2: Wortschatz der Bedürfnisse (Seite 1)

KÖRPERLICHE EXISTENZBEDÜRFNISSE

ATMEN	Ich brauche Luft.
SCHLAFEN	Ich bin müde.
ESSEN und TRINKEN	Ich habe Hunger/Durst.
WÄRME	Ich brauche Wärme.
BEWEGUNG	Ich brauche Bewegung/Sport.
RUHE	Ich brauche eine Pause/Ruhe.
LICHT UND LUFT	Ich möchte nach draußen.

SICHERHEITSBEDÜRFNISSE

KÖRPERLICHE SICHERHEIT	Ich möchte, dass mein Körper gesund/heil bleibt.
EMOTIONALE SICHERHEIT	Ich möchte, dass auf meine Gefühle Rücksicht genommen wird.
MATERIELLE SICHERHEIT	Ich brauche Geld für Essen, Kleidung, etc.
PRIVATSPHÄRE	Ich möchte, dass das ein Geheimnis bleibt/alleine sein.
KLARHEIT/TRANSPARENZ	Ich möchte etwas erklärt bekommen.
ORIENTIERUNG/RICHTUNG	Ich brauche Regeln. Ich möchte wissen, wo es lang geht.
HARMONIE	Ich möchte, dass alle sich vertragen.
VERTRAUEN/VERLÄSSLICHKEIT	Ich möchte anderen vertrauen können/mich auf sie verlassen können.

SOZIALE BEDÜRFNISSE

GEMEINSCHAFT/ZUGEHÖRIGKEIT	Ich möchte dazu gehören/Teil einer Gemeinschaft sein.
FEIERN	Ich möchte feiern.
SPIELEN	Ich möchte spielen.
SPAß	Ich möchte Spaß haben.
VERSTÄNDNIS/EINFÜHLUNG	Ich brauche Verständnis für meine Situation/Sichtweise.
FAIRNESS/GERECHTIGKEIT	Ich möchte fair/gerecht/gleich behandelt werden.
UNTERSTÜTZUNG/RÜCKSICHTNAHME	Ich brauche Hilfe/dass auf mich Rücksicht genommen wird.
LIEBE/NÄHE	Ich möchte deine Liebe/dass Du bei mir bist.
BERÜHRUNG/ZÄRTLICHKEIT	Ich möchte in den Arm genommen werden/Hand halten.
GESEHEN WERDEN/AUFMERKSAMKEIT	Ich möchte im Mittelpunkt stehen/Aufmerksamkeit.
BETEILIGUNG/HELFFEN	Ich möchte mitmachen/dabei sein/helfen.
AUSTAUSCH IM NEHMEN UND GEBEN	Ich möchte, dass wir gegenseitig etwas füreinander tun.

Anlage 2: Wortschatz der Bedürfnisse (Seite 2)

ANERKENNUNG/SELBSTVERWIRKLICHUNG

AKZEPTANZ/TOLERANZ/RESPEKT	Ich möchte so angenommen werden, wie ich bin.
SELBSTWIRKSAMKEIT/KOMPETENZ	Ich möchte etwas bewirken/meine Fähigkeiten einbringen.
SELBSTSTÄNDIGKEIT/FREIHEIT	Ich möchte etwas alleine/ohne Hilfe machen.
AUTENTIZITÄT/INDIVIDUALITÄT	Ich möchte nach meinen Vorstellungen leben.
WAHLFREIHEIT	Ich möchte selbst etwas auswählen.
EFFEKTIVITÄT	Ich möchte ein gutes Ergebnis erzielen.
ORDNUNG/STRUKTUR	Ich möchte meine eigene Ordnung/eine klare Struktur.
ENTWICKLUNG	Ich möchte mich weiter entwickeln.
LERNEN	Ich möchte lernen.
KREATIVITÄT	Ich möchte etwas nach meinen Vorstellungen gestalten.
GENIEßEN	Ich möchte das Essen/meine Freizeit genießen.
ABENTEUER	Ich möchte etwas verrücktes/außergewöhnliches tun.
SPONTANITÄT	Ich möchte etwas ohne Planung tun.
ERFOLGE FEIERN	Ich möchte feiern, wenn mir etwas gelingt.
VERBINDUNG/KONTAKT	Ich möchte mich verabreden/Kontakt zu anderen haben.
TRAUER/WUT/ANGST	Ich möchte auch unangenehme Gefühle ausleben dürfen.
TROST/MITGEFÜHL	Ich möchte getröstet werden.
INNEREN FRIEDEN	Ich möchte Streit friedlich lösen und anderen verzeihen.
HOFFNUNG	Ich möchte daran glauben, dass alles gut wird.

Literaturliste:

Al Weckert „Der Tanz auf dem Vulkan“

Junfermann Verlag

Marshall Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“

Junfermann Verlag

Marshall Rosenberg „Kinder einfühlsam ins Leben begleiten“

Junfermann Verlag

Evelyn/Sven Schöllmann Respektvoll miteinander sprechen-Konflikte vorbeugen

Verlag an der Ruhr

Ursula Heldt So klappt Gewaltfreie Kommunikation in der Sek.!

AOL Verlag