

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Kurzeinführung

GFK JAHRESAUSBILDUNG

Hallo,

wir freuen uns über dein Interesse an der Gewaltfreien Kommunikation.

Bei uns findest du viele Anregungen und hilfreiche Impulse für ein Leben in Klarheit, Verbindung und Wertschätzung.

Dieses Heft gibt dir einen Überblick über die Prinzipien der GFK, die vier Elemente und wofür das ganze gut ist. Das sind quasi die Grundlagen, auf denen alles weitere aufbaut.

Wir wünschen dir viel Freude, Inspiration und Erfüllung beim Lernen und Leben der Gewaltfreien Kommunikation!

Pierre, Markus & Stefan vom Impact Institut



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die drei Säulen der Gewaltfreien Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist weit mehr als eine Methode oder eine Vorschrift, wie man sprechen "sollte". Im Prinzip geht es darum, eine wohlwollende Verbindung zu uns und anderen herzustellen und im Kontakt mit dem, was uns wirklich wichtig ist, Lösungen zu suchen, die für alle Beteiligten passen.

Empathische Selbstklärung

Als Grundlage für alles weitere klären wir, was uns wichtig ist, was vielleicht in einer Situation zu kurz gekommen ist und was unsere Urteile und Bewertungen uns eigentlich sagen wollen.

Die Selbstklärung besteht aus Selbstregulation, Selbstempathie und Selbstreflexion.

Aufrichtiger Selbstausdruck

Wir treten für das ein, was für uns Bedeutung hat – ohne den anderen zu kritisieren oder Verantwortung abzulegen. Das geht über Ich-Botschaften, achtsame Wortwahl und die Konzentration auf Gefühle, Bedürfnisse und Bitten.

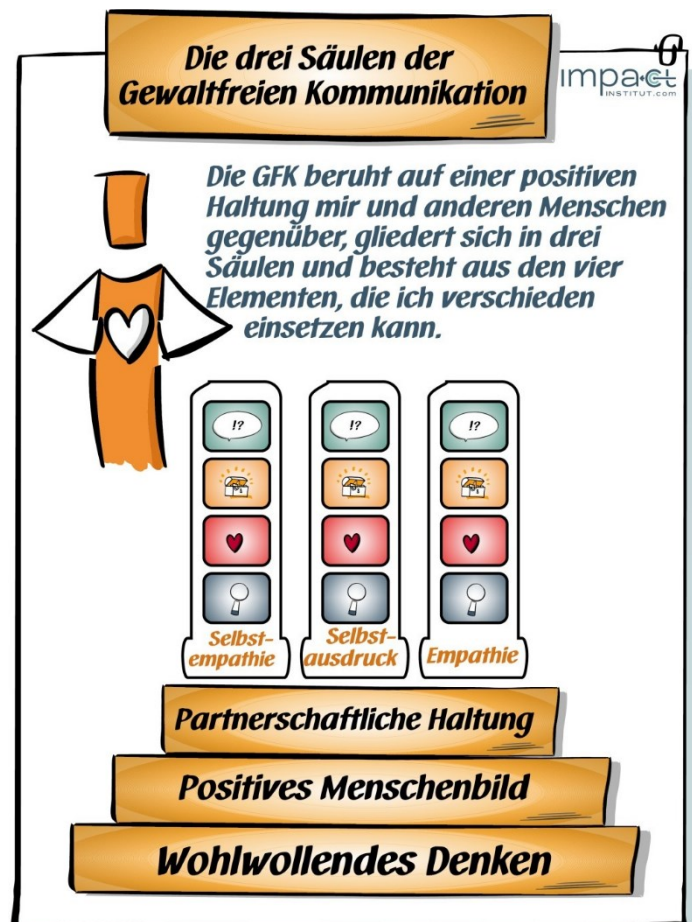
Reflexionsfragen

Wie reagiere ich auf schwierige Emotionen oder Konflikte anderer Menschen?

Wie achtsam gehe ich mit meinen eigenen Bedürfnissen und Gefühlen um?

Bin ich bereit, meine eigenen Emotionen anzuerkennen und für sie Sorge zu tragen?

Wie ehrlich und offen bin ich in meinen Beziehungen zu anderen Menschen? Wie gehe ich damit um, wenn ich mit schwierigen Situationen konfrontiert werde?



Empathisches Zuhören

Wir lassen uns auf die Erfahrung des anderen ein, signalisieren, was wir verstanden haben und spiegeln Gefühle und Bedürfnisse. Dadurch kann sich der Stresspegel bei beiden senken und wir schaffen Vertrauen.



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Ein neuer Fokus

Für unser Denken, Sprechen & Handeln

impa·et
INSTITUT.COM



Konflikte entstehen häufig durch trennende sprachliche und gedankliche Muster. Ein erster Schritt, um wirksamer mit Konflikten umzugehen, ist unseren Fokus bewusst neu auszurichten.

Altes Denken



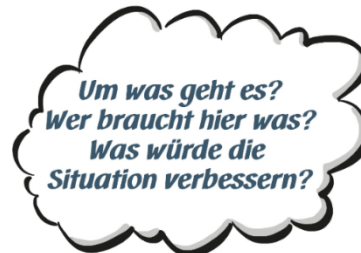
Fokus auf

Schuldzuweisungen Vermutungen
Gedanken Interpretationen
Stories Forderungen
Diagnosen Urteile
Vorwürfe vage Ideen
Pseudogefühle fixe Strategien



führt tendenziell zu Trennung, Missverständnissen, Verhärtung und Gewalt.

Neues Denken



Fokus auf

Beobachtungen
Gefühle Bitten
Bedürfnisse

führt tendenziell zu Verbindung, Verständnis und Win-Win Lösungen.



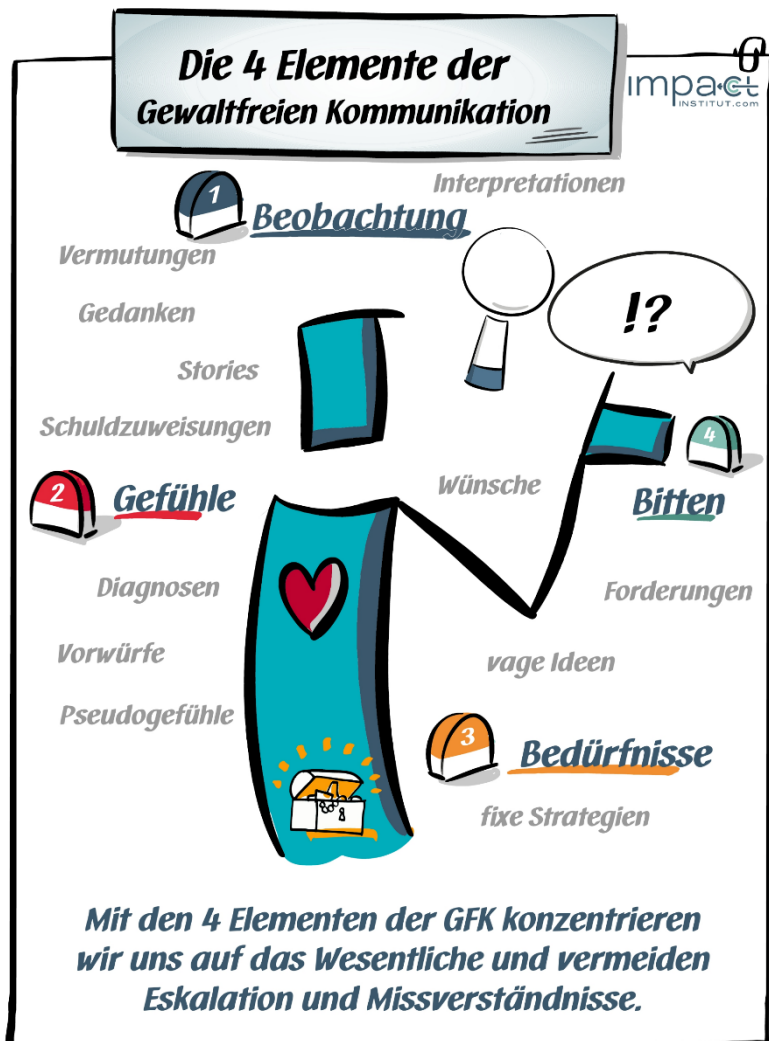
Wir können nicht die Umstände kontrollieren, aber wir können uns entscheiden, worauf wir uns konzentrieren und wie wir reagieren wollen



Marshall Rosenberg beschrieb sein Konzept der Gewaltfreien Kommunikation als „simple but not easy“. Im Kern geht es einfach darum, dass wir unseren Fokus auf das richten, was wir brauchen und daraus dann Strategien ableiten, die das Leben aller Beteiligten verbessern. Dass das nicht leicht ist, merken wir, wenn alte Gewohnheiten wieder übernehmen und wir uns aufs Recht-haben konzentrieren. Die gute Nachricht: Der Fokuswechsel lässt sich üben, indem wir uns auf vier Elemente oder Schritte konzentrieren, und den Rest für uns behalten.

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die 4 Elemente der Gewaltfreien Kommunikation im Selbstausdruck



Gewaltfreie Kommunikation ist die Kunst des Weglassens – statt uns mit Analyse, Interpretationen, Stories und der Suche nach Schuldigen aufzuhalten, kommen wir direkt zum Wesentlichen.

Das Wesentliche aus Sicht der GFK sind vier zentrale Elemente:

1. Beobachtungen – Was ist passiert?
2. Gefühle _ wie geht es mir/dir damit?
3. Bedürfnisse – Welche Bedürfnisse sind erfüllt/unerfüllt?
4. Bitten – Was soll passieren/welche Antwort möchte ich?

Reflexionsfragen

Wie oft gehe ich davon aus, dass ich genau weiß, was andere denken oder fühlen, ohne dass ich mir ihre Perspektive wirklich angehört habe?

Wissen die anderen Menschen in meinem Leben, was mir wichtig ist?

Spreche ich Störungen direkt an?

Wie gut kenne ich meine eigenen Gefühle und wie gut kann ich sie ausdrücken?

Wie bewusst bin ich mir meiner eigenen Bedürfnisse und Wünsche?

Traue ich mich, sie auszusprechen?

Sage ich, was ich gerne hätte oder lasse ich die anderen raten?



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die 4 Elemente der Gewaltfreien Kommunikation im Selbstaussdruck



Übung

Was möchte der Sprecher hier eigentlich ausdrücken?

Wie würde das mit den 4 Elementen der GFK klingen?

1. "Du hast gestern wieder vergessen, den Müll rauszubringen. Du denkst wirklich nur an dich selbst!"
2. "Warum kannst du nicht einfach mal aufräumen? Du bist so faul!"
3. "Du hörst mir nie richtig zu, du bist so egoistisch!,"
4. "Du hast den Bericht nicht rechtzeitig fertiggestellt. So kann ich nicht arbeiten!"
5. "Deine Idee ist nicht gut genug. Du solltest noch einmal darüber nachdenken."
6. "Warum hast du das Meeting verschoben? Das ist unprofessionell!"

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

1. Störung mit vier Elementen der GFK ansprechen (Aufrichtigkeit)



Mir ist aufgefallen:



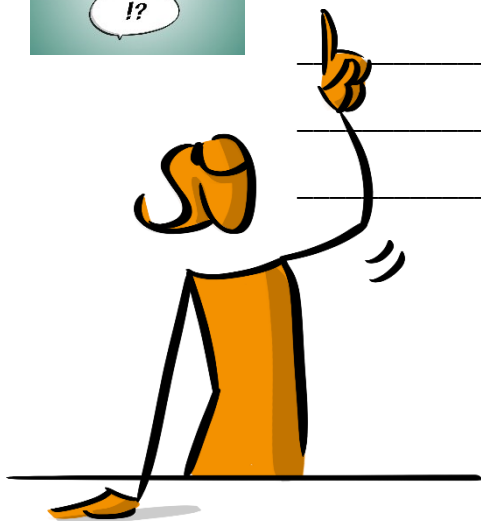
Ich fühle mich:

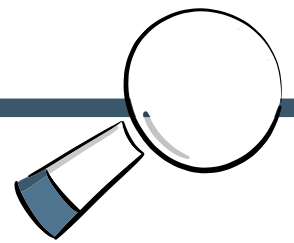


Weil mir wichtig ist:



Und meine Bitte ist:





Element 1: BEOBACHTEN: WAS IST WIRKLICH PASSIERT?

WAS NEHME ICH WAHR?

Klar zu benennen, was mich stört, ohne es mit Urteilen zu verbinden, ist eine hohe Kunst. Weil uns viel schneller „du hast/du bist/das macht man nicht“ von den Lippen geht, als einfach zu beschreiben, was ich gesehen habe, enden viele Klärungsgespräche schon, bevor sie überhaupt begonnen haben. Wenn ich lerne, klar zu kommunizieren, woran ich mich reibe, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass mein Gegenüber mir zuhört, anstatt sich zu rechtfertigen.

BEOBACHTUNGEN

- schaffen einen nachvollziehbaren Einstieg ins Gespräch / eine Gesprächsgrundlage
- unterstützen weitere Konfliktbearbeitung
- motivieren Beteiligte, genauer hinzuschauen
- geben ein klares Feedback an den Empfänger, damit er genau weiß, was er zukünftig lassen oder wiederholen könnten

Auf eine wertfreie Beobachtung folgt meist ein „Ja“ oder eine klärende Korrektur -auf eine Bewertung erfolgt als Reaktion meist ein „Nein“. Dadurch wird das Verständnis für die nachfolgende Mitteilung deiner Gefühle, Bedürfnisse und Bitten erhöht





Element 2: Gefühle

WIE FÜHLE ICH MICH – WIE FÜHLST DU DICH?

Gefühle führen ein Nischendasein in unserer Kultur, und wenn man sich mit ihnen beschäftigt, sind die (eigenen) Urteile nicht weit. Hier geht es aber nicht um Weichspülrethorik, Betroffenheitsgedudel und esoterische Sprüche, sondern darum, das eigene, körperliche Feedbacksystem wieder zu aktivieren. Gefühle zeigen mir an, wenn ein Bedürfnis erfüllt oder unerfüllt ist.

Wenn ich die Verbindung zwischen meinen Emotionen und meinen Bedürfnissen wieder herstellen kann, merke ich schneller, was ich brauche, wo meine Grenzen sind und lerne, andere Menschen und ihre Bedürfnisse zu akzeptieren, ohne mit allem einverstanden zu sein.

GEFÜHLE

- treten als Reaktion auf innere & äußere Auslöser auf – hängen dabei aber eng mit meinen Bedürfnissen zusammen
- ermöglichen uns eine Qualität von Verständnis für andere Menschen und deren Absichten, die allein mit dem Verstand bei weitem nicht so schnell verfügbar wäre
- geben entscheidende Hinweise, wenn etwas für ein zufriedenes Leben fehlt – und belohnen Gelingen und Kooperation

Davon unterscheiden wir Pseudogefühle, das heißt Interpretationen dessen, was jemand mit mir macht, verkleidet in Gefühlssprache.

Beispiel: „*Ich fühle mich missachtet.*“ = Ich denke: ich werde missachtet.

An das Gefühl kann man kommen, indem man fragt:

„*Wie fühlt es sich an, wenn ich denke: Ich werde missachtet?*“





Element 3: Bedürfnisse

WAS BRAUCHE ICH, WAS BRAUCHST DU?

Jeder von uns hat Bedürfnisse, die in Konflikten schmerzlich berührt werden. Alles was wir Menschen machen sind Strategien (konkrete Handlungen), die der Erfüllung unserer Bedürfnisse dienen. Wir haben alle die gleichen Bedürfnisse, jedoch unterschiedliche Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse gelernt.

Konflikte entstehen, weil unterschiedliche Strategien aufeinander stoßen und sich dadurch Bedürfnisse nicht erfüllen lassen. Der Clou an Bedürfnissen ist, dass sie uns Menschen in die Wiege gelegt sind. Jeder von uns hat die gleichen Bedürfnisse, entsprechend können wir uns recht einfach auf sie beziehen, um Konflikte zu klären. Denn Konflikte entstehen nicht auf der Ebene der Bedürfnisse, sondern immer nur bei den Strategien, die wir wählen, um uns Bedürfnisse zu erfüllen.

Friedliche Konfliktlösung entsteht, wenn Menschen sich auf die Ebene von Bedürfnissen „sehen“ und nach neuen Strategien suchen, die die Bedürfnisse aller Beteiligten achten.

Wenn du also deine eigenen Bedürfnisse besser kennst, erhöht das die Chancen dafür, ein erfülltes Leben zu führen. Du kannst dann bewusster entscheiden, was du in deinem Leben willst und was nicht. Dadurch kannst du dich auf die Dinge konzentrieren, die dir wirklich wichtig sind, und dein Leben in die gewünschte Richtung lenken. Mehr Handlungsspielraum, mehr Leichtigkeit, weniger Stress sind die Folge.



Element 4: Konkrete Bitten stellen und vermuten

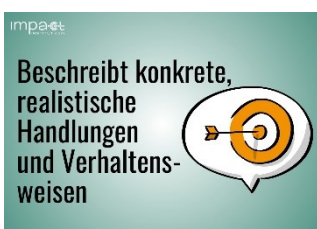
WAS HÄTTE ICH GERNE, DAS PASSIERT? WAS HÄTTEST DU GERNE?

Wir wissen schnell, was wir nicht wollen, aber was wollen wir stattdessen? Meistens haben wir nur indirekte Bitten gelernt („Ich würde gerne mal wieder was unternehmen“) oder brauchen geradezu einen Gedankenleser als Gegenüber, weil wir uns nicht trauen, offen zu sagen, was wir gerne hätten. Wenn ich lerne, offene und klare Bitten zu formulieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich meine Bedürfnisse erfüllen. Wenn ich es schaffe, bei meinem Gegenüber Bitten zu hören, gewinne ich die Freiheit zurück, Nein zu sagen.

Das Formulieren von konkreten Bitten ist ein wichtiger Schritt zur Erfüllung unserer Bedürfnisse und zur friedlichen Kommunikation mit anderen. Es erfordert jedoch oft Mut und Übung, um klar und direkt auszudrücken, was wir möchten.

Wenn wir uns etwas wünschen können wir uns fragen, wie dies konkret in der Realität aussehen könnte. Anstatt zu sagen: "Ich würde gerne weniger Überstunden machen", könnten wir zum Beispiel sagen: "Ich würde gerne gemeinsam mit dir schauen, wie ich bei meinen Aufgaben Unterstützung von anderen Kollegen bekommen kann, um Überstunden zu vermeiden. OK für dich?" Eine klare und direkte Bitte erleichtert es anderen, uns zu verstehen und darauf zu reagieren.

Bei alledem ist jedoch auch wichtig zu akzeptieren, dass nicht alle Bitten erfüllt werden können und dass es manchmal notwendig ist, Nein zu sagen. Indem wir offen und ehrlich kommunizieren und unsere Bedürfnisse und Grenzen respektieren, können wir eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit schaffen, die zu einer besseren Verbindung und Zusammenarbeit mit anderen führt.



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Jetzt bist du dran...

Erinnere dich an eine Situation (gerne auch aus dem Alltag), in der dich etwas am Verhalten eines anderen Menschen gestört hat. Teil der anderen Person dann ehrlich mit, wie es dir geht, wenn sie sich so verhält und was du von ihr möchtest.

Du kannst dafür das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite nutzen.



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

1. Störung mit vier Elementen der GFK ansprechen (Aufrichtigkeit)



Mir ist aufgefallen:



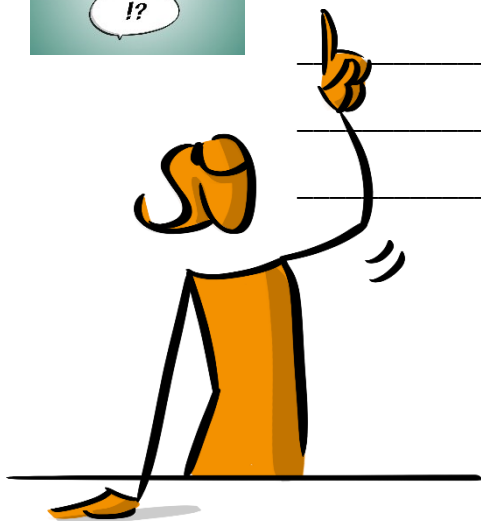
Ich fühle mich:



Weil mir wichtig ist:



Und meine Bitte ist:



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Das Impact Institut

Das Impact Institut mit sechs Standorten in Deutschland bildet Menschen darin aus, eine wohlwollende, klare und empathische Haltung zu entwickeln und zu leben. Aus dieser Haltung heraus, die sich am Rosenberg-Modell orientiert, verknüpfen wir Kommunikationswerkzeuge mit Elementen der Persönlichkeitsentwicklung und ergänzen diese durch bewährte Moderationsmethoden für Konfliktlösungen und Gruppenentscheidungen.

WENN DU MEHR LERNEN MÖCHTEST

Wenn du lernen willst, diese 4 Aspekte bei dir und anderen klarer zu erkennen und zu kommunizieren, ist unser Grundlagenseminar zur Gewaltfreien Kommunikation das Richtige für dich. Wir beleuchten die Basics der erfolgreichen Kommunikation nach Marshall Rosenberg (GFK), üben an eigenen und fremden Beispielen die 3 Wege, um mit Konflikten umzugehen und packen einen Werkzeugkoffer, mit dem du auch nach dem Seminar noch weiter üben kannst.

Viel Spaß dabei!



GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

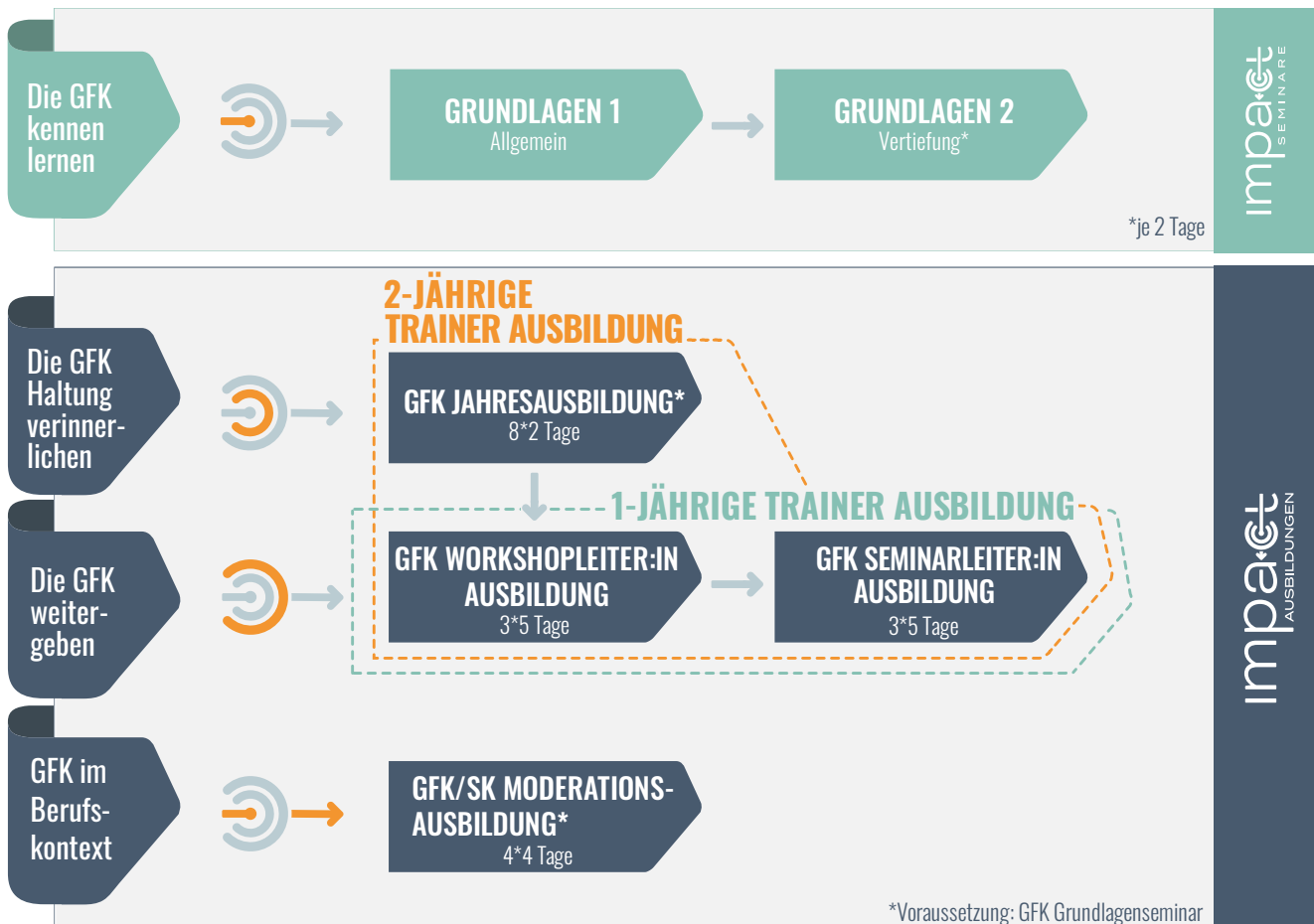
**Folge uns auf Instagram oder Facebook
Wir posten immer wieder GFK-relevante Infos**



@impact_institut

facebook.com/impactinstitut.com/

Nach den Grundlagen kann es vielfältig weitergehen (www.impactinstitut.com)



GFK JAHRES- AUSBILDUNG

EIN JAHR NUR FÜR DICH



impa·et
INSTITUT

Möchtest Du in Ruhe genauer hinschauen, wo die Gründe deiner Alltagskonflikte liegen – um sie zufriedenstellender und nachhaltiger zu lösen?

Hast du Lust auf konstruktives Üben der Gewaltfreien Kommunikation anhand deiner eigenen Themen?
Dann ist die GFK Jahresausbildung für dich gemacht.



Diese Ausbildung bringt Dir...

- Mehr Klarheit bei der Frage, worum es Dir und deinem Kind in Konflikten geht und wie Du das wohlwollend ausdrücken kannst
- Einen entspannteren Umgang mit starken Emotionen, bei dir und anderen
- Mehr Spielräume, um wohlwollend mit Vorwürfen umzugehen
- Wirksame Werkzeuge, um Konflikte besser zu verstehen und machbare, nachhaltige Lösungen zu entwickeln.
- Mehr Möglichkeiten, in Verbindung zu bleiben mit Menschen, die Dir am Herzen liegen, selbst wenn diese sich anders verhalten, als du es dir wünschst

Start in Fürth und Köln jeweils im Frühling,
In Trier und Potsdam jeweils im Herbst