

# 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



**Wer hat Schuld?  
Wer hat Recht?  
Was ist richtig  
und was falsch?**

### 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



**Um was geht es?  
Wer braucht hier was?  
Was würde die  
Situation verbessern?**

### 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

## Dich selbst sortieren, wenn dich etwas stört



Was genau hat die Person getan, das dich stört?  
Beschreibe es so objektiv wie möglich.

---

---

---

---

---



Wie geht es dir damit?  
Welche Gefühle tauchen in dir auf?

---

---

---

---



Was brauchst du, damit sich die Situation verbessert?  
Welches Bedürfnis steckt dahinter? Worum geht es dir im Kern?

---

---

---



Wie könnte das konkret aussehen?  
Formuliere eine Bitte, die klar und machbar ist

---

---

---

