

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?

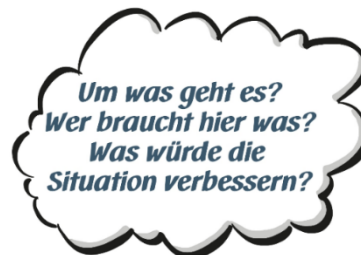
Fokus auf

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

