



Einwände und Fragen beantworten mit GFK- Schlüsselunterscheidungen

Moin,

schön dass du hier bist, ich freue mich immer, wenn jemand sich aufmacht um die GFK weiterzuverbreiten. Ich hab mir vorgenommen, angehende Multiplikatoren und Profis dabei zu unterstützen, die GFK noch tiefer zu verinnerlichen und (auch) im beruflichen Kontext anzuwenden.

In diesem PDF geht es darum, wie du als Trainer:In Fragen und Einwände zur Gewaltfreien Kommunikation adressieren kannst; ein sehr umfangreiches Thema, das im Prinzip die gesamte Gewaltfreie Kommunikation enthält.

Wenn du dazu Fragen hast – schreib mir.
Wenn du mehr lernen willst – komm in unsere
Trainerinnen Ausbildung 😊



Markus Castro



GFK-SCHLÜSSELUNTERSCHIEDUNGEN ERKENNEN UND ANWENDEN

Auch bei scheinbar sachlichen Einwänden zum Thema gilt in GFK-Seminaren **Connection before Correction.**

Deswegen haben wir hier ein paar Sätze zusammengestellt, die du benutzen kannst, um den wirksamen Umgang mit Einwänden zu üben.

Bei allen Sätzen bitte folgendes berücksichtigen:

Nicht immer ist es angebracht, Gefühle und Bedürfnisse laut auszusprechen.

Der Einstieg in den Teil, in dem wir zum Lernen der anderen Person beitragen wollen (nach der empathischen Verbindung) kann über eine Vielzahl von Formulierungen geschehen.

Ich möchte, dass du den Unterschied verstehst ... /

Ich möchte, dass du siehst, worin der Unterschied besteht...

Ich würde dir gerne sagen / erklären / deutlich machen, worin ich/wir den Unterschied sehe/n zwischen ...

Wir betrachten XXX und YYY als zwei unterschiedliche Dinge: ...

Für uns ist der Unterschied wichtig zwischen ...

Wir machen einen Unterschied zwischen ...

In der Gewaltfreien Kommunikation unterscheiden wir zwischen...

Wenn du nicht sicher bist, ob die/der andere im Moment offen ist für eine solche Betrachtung / Erläuterung, dann hole dir ihre/seine Erlaubnis, darüber zu sprechen:

Hast du im Moment ein Ohr dafür?

Interessiert dich das?

Wenn du fertig bist mit deiner Erläuterung, hol dir eine Rückmeldung:

Macht das Sinn für dich? / Kannst du damit was anfangen? / Wie siehst du das?

Jetzt bin ich nicht sicher, ob ich das deutlich machen konnte, - gib mir mal ´ne Rückmeldung, wie du das verstanden hast.

Mit Einwänden wirksam umgehen



Einwände zur GFK können emotional aufgeladen sein. Sie entstehen häufig, wenn wichtige Unterscheidungen unklar sind.

Grundprinzip auch hier: Empathic connection before correction.



Schritt-für-Schritt Anleitung

- 1

Biete Erste-Hilfe-Empathie an:
d.h. spiegle/fasse empathisch zusammen, was der Teilnehmerin wichtig ist.
- 2

Check mit der Teilnehmerin:
Möchte sie zu dem Thema etwas hören?
- 3

Überlege: Welche Unterscheidung hat sie vermutlich nicht verstanden?
- 4

Erkläre, was jetzt hilfreich ist:
Erkläre die Schlüsselunterscheidung und erläutere sie an einem Beispiel.
- 5

Hol dir eine Rückmeldung:
Was ist angekommen? Kann sie was damit anfangen? Wie sieht sie das?

ÜBUNGSSZENARIOS

Welche Unterscheidungen hat derjenige, der diesen Satz sagt / diese Frage hat, vermutlich nicht verstanden? Welche Schlüsselunterscheidungen erkennst du?

Was könntest du darauf antworten?

Gib zuerst Einfühlung und trage dann zum Verständnis und Lernen bei, indem du auf die Schlüsselunterscheidungen eingehst.

MÖGLICHE SÄTZE VON TEILNEHMERN IN TRAININGS	WELCHE SCHLÜSSELUNTERSCHIEDUNG KÖNNTE DAS SEIN?
Die GfK klingt sehr gestelzt, so redet doch keiner. Das klingt total formal und künstlich.	
Ich kann diese Selbstbemitleidung nicht mehr hören, auch wenn das als Selbst-Empathie gedeutet wird. Die ganze Welt wird immer empfindlicher. Wir müssen auch mal was einstecken können, ohne gleich zu weinen.	
Im Anschluss an eine TN-Präsentation oder Übung: „Haben wir das so richtig gemacht?“	
Was nützen die ganzen Gefühlsworte? Wenn ich sage „Das hat mich völlig umgehauen,“ dann weiß jede/r, was mit mir los ist.	
Das ist doch zahnlos, wenn nicht sogar feige, zu sagen: „Ich brauche Respekt.“ Ich möchte direkt und ehrlich sein, wenn ich sage: „Du bist respektlos!“	
Interpretationen, Bewertungen, Wahrnehmungen? – das ist doch alles Haarspalterei. Diese Feinheiten brauch im Alltag kein Mensch. Was wir sagen sind alles Interpretationen	
Wenn mich jemand anschreit, dann soll ich also antworten: „Bist du erregt, weil du dir einen respektvollen, gelassenen Umgang wünschst!?“ Schon klar, und wenn er mich bespuckt, tu ich so, als wenn es regnet.	

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

MÖGLICHE LÖSUNGSVORSCHLÄGE

Die GFK klingt sehr gestelzt, so redet doch keiner. Das klingt total formal und künstlich.

„Wäre dir da Leichtigkeit wichtig und die Sicherheit, dass du auch weiterhin reden kannst, wie dir der Schnabel gewachsen ist?“ (...) Würde dich der Unterschied interessieren, zwischen der formalen 4-Schritte GFK und einer wertschätzenden, umgangssprachlichen GFK?“

Mögliche Schlüsselunterscheidung: GFK leben versus GFK technisch anwenden, 4-Schritte-GFK versus umgangssprachliche GFK

Ich kann diese Selbstbemitleidung nicht mehr hören, auch wenn das als Selbst-Empathie gedeutet wird. Die ganze Welt wird immer empfindlicher. Wir müssen auch mal was einstecken können, ohne gleich zu weinen.

„Geht dir das Reden über Gefühle oder Emotionen auf den Wecker? Würdest du lieber sachlicher darüber verhandeln, was sinnvoll zu tun ist in einer konkreten Situation? – wir können gleich damit anfangen.

Mein Vorschlag: ich könnte dir zu erklären versuchen, ob es nicht doch einen entscheidenden Unterschied gibt zwischen Selbstmitleid und Selbst-Empathie!“ Hast du dafür jetzt ein Ohr?

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Selbstmitleid versus Selbst-Empathie

Im Anschluss an eine TN-Präsentation oder Übung: „Haben wir das so richtig gemacht?“

„Hättest du gerne eine Orientierung, ob wir uns die Übung so gedacht haben? ... Ich kann dir gerne sagen, wie wir uns das gedacht haben und es mit dem vergleichen, was ich von dir gesehen habe. Vorher möchte ich aber ganz sichergehen, dass das bei dir nicht als “DIE richtige Lösung” ankommt.

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Beobachtung vs. Interpretation

Was nützen die ganzen Gefühlsworte? Wenn ich sage „Das hat mich völlig umgehauen,“ dann weiß jede/r, was mit mir los ist.

„Möchtest du gern deine gut bewährten Redeweisen weiter benutzen, weil sie für dich passen und sinnvoll sind? (Falls ja): Ich würde dir gerne die unterschiedliche Auswirkung von körperlich spürbaren Gefühlswörtern und Metaphern oder Bildern zeigen.

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Gedanken/Bilder versus Gefühlswörter

Das ist doch zahnlos, wenn nicht sogar feige, zu sagen: „Ich brauche Respekt.“ Ich möchte direkt und ehrlich sein, wenn ich sage: „Du bist respektlos!“

Wärst du da gern authentisch in deiner Sprache, indem du aufrichtig sagst, was du denkst? Ich würde dir gerne den Unterschied zwischen verurteilender Aufrichtigkeit und wertschätzender Aufrichtigkeit zeigen.

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Aufrichtigkeit als Wolf vs. Aufrichtigkeit als Giraffe

Interpretationen, Bewertungen, Wahrnehmungen? – das ist doch alles Haarspalterei. Diese Feinheiten brauch im Alltag kein Mensch. Was wir sagen sind alles Interpretationen.

„Da bin ich ganz deiner Meinung, wir können uns nicht ständig mit Spitzfindigkeiten beschäftigen. Ich vermute dir geht es da um Effizienz und Leichtigkeit? (...) Ich würde dir gerne zeigen, was passieren kann, wenn dir Wahrnehmungen und Bewertungen vermischen, und wo der Vorteil liegen kann, wenn wir sie auseinanderhalten. Magst du das hören?“

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Wahrnehmungen vs. Wahrnehmungen & Bewertungen

Wenn mich jemand anschreit, dann soll ich also antworten: „Bist du erregt, weil du dir einen respektvollen, gelassenen Umgang wünschst!“ Schon klar, und wenn er mich bespuckt, tu ich so, als wenn es regnet.

Klingt als wäre dir wichtig, nicht nur beim anderen zu sein, sondern auch dafür zu sorgen, dass du selbst mit Respekt behandelt wirst?

Gerade beschäftigen wir uns zwar mit empathischen Reaktionen, aber daneben gibt es auch noch die Selbst-Empathie und die Aufrichtigkeit. Lass uns doch mal sehen, wie du noch reagieren könntest...

Mögliche Schlüsselunterscheidung: Wahlfreiheit versus Unterwerfung oder Auflehnung, Verstehen versus Einverstanden sein