

# Gewaltfreie Kommunikation



# Gewaltfreie Kommunikation

## Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

**Die GfK ist ein Prozess, der zu Verbundenheit und zu Mitgefühl basierendem Handeln führt. Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation können alltägliche menschliche Probleme, sowohl auf persönlicher Ebene als auch bei politischen Konflikten, gelöst werden, wobei sie präventiv oder zur Lösung bestehender Konflikte eingesetzt werden kann.**

**Durch die GfK kann man seine Aufmerksamkeit auf Gefühle und Bedürfnisse richten und sich so selbst näher kommen. Man lernt, seine eigenen Gedankenmuster zu erkennen.**

**Durch klare und bewusste Äußerungen, können für alle Beteiligten zufrieden stellende Lösungen gefunden werden und letztlich ermöglicht die Gewaltfreie Kommunikation eine wahre Verbindung zwischen Menschen zu knüpfen.**

# Gewaltfreie Kommunikation

Die Kraft der **Empathie**.

GfK ist: **Ehrlichkeit, Vertrauen, Offenheit, Empathie und Rücksichtnahme**.

**Jedes Gefühl ist berechtigt und nur Du selbst bist für Deine Gefühle verantwortlich.**

Hinter jedem **Gefühl** stehen erfüllte oder unerfüllte **Bedürfnisse**.

**Jeder Mensch hat (die gleichen) Bedürfnisse, weil sie uns von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie uns verbieten kann.**

**GfK ist die Sprache des Herzens, des Lebens.**

**GfK ist empathische Kommunikation.**

**GfK ist eine Konfliktlösung und eine Lebenshaltung.**

# Gewaltfreie Kommunikation

**GfK heißt:**

- Miteinander** statt **Gegeneinander**
- Liebe** statt **Macht**
- Beziehung** statt **Erziehung**
- Wertschätzung** statt **Lob**
- Zuhören** statt **Ratschläge**
- Gefühle** statt **Bewertungen**
- Klarheit** statt **Missverständnisse**
- Echt** statt **Nett**
- Bitten** statt **Fordern**
- Verantwortung** statt **Schuld**

Wahres Verstehen durch heilende Kommunikation.

Ich-Botschaften - Was ich wirklich von mir mitteilen will.

# Gewaltfreie Kommunikation

## Ziele der GfK

- **eine Verbindung herzustellen, zu mir und zu meinem Gegenüber**
- **uns selbst und andere bewusster wahrzunehmen**
- **befriedigende und gesunde Beziehungen aufbauen und erhalten**
- **wertschätzender Umgang miteinander**
- **schmerzliche Kommunikation und Konflikte verändern**
- **mehr Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten**
- **Urteile und Kritik in Gefühle und Bedürfnisse übersetzen**
- **Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen**

# Gewaltfreie Kommunikation

**Auf der zwischenmenschlichen Ebene zielt die gewaltfreie Kommunikation darauf ab:**

- **den sprachlichen Ausdruck umzugestalten**
- **eine aktive Form des Zuhörens anzuwenden**
- **aus gewohnheitsmäßigen Reaktionen auszusteigen**
- **bewusste Antworten zu wählen**
- **wahrzunehmen, was Andere fühlen und brauchen**
- **sich klar und ehrlich auszudrücken**
- **anderen respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken**
- **eigene Bedürfnisse klar zu formulieren**
- **die Bedürfnisse der Anderen wahrzunehmen**
- **alte Muster wie Verteidigung, Rückzug und Angriff umzuwandeln**
- **Widerstand, Abwehr und gewalttätige Reaktionen auf ein Minimum zu reduzieren**
- **Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen zu fördern**
- **das Bewusstsein zu entwickeln, dass hinter jeder Handlung der Versuch steht**
- **bestimmte Bedürfnisse und Werte zu erfüllen**
- **das Bewusstsein zu entwickeln, dass Bedürfnisse und Werte grundsätzlich positiv sind**
- **das Bewusstsein zu entwickeln, dass es auf der Ebene der Bedürfnisse und Werte keine Konflikte geben kann**
- **ein humanistisches Menschenbild zu vertreten.**

# Gewaltfreie Kommunikation

## Theoretische Basis der Gewaltfreien Kommunikation

- **Der Mensch ist im Grunde gut.**
- **Der Mensch ist eine ganzheitliche Einheit (Körper-Seele-Geist) und mehr als die Summe seiner Teile (d.h. nicht durch wissenschaftliche Studien seiner Teilfunktionen zu verstehen).**
- **Jeder Mensch ist einzigartig.**
- **Der Mensch lebt in zwischenmenschlichen Beziehungen.**
- **Der Mensch lebt bewusst und kann seine Wahrnehmungen schärfen.**
- **Der Mensch kann entscheiden.**
- **Der Mensch agiert auf intentionale Weise (er hat Zweck, Werte, Sinn)**
- **Der Mensch strebt nach Selbstverwirklichung.**
- **Der Mensch ist fähig zu selbstverantwortlichem Handeln und strebt nach Autonomie.**
- **Der Mensch strebt nach Selbstregulation (nicht nur Richtung Gleichgewicht sondern auch in Richtung neuer Entwicklungsmöglichkeiten).**
- **Der Mensch ist auch ein emotionales Wesen (er ist von Gefühl, emotionalem Erleben, Verstand und Verstehen geleitet).**

# Gewaltfreie Kommunikation

## Entstehung

**Der Psychologe Dr. Marshall B. Rosenberg (1934-2015), war international bekannt als Konfliktmediator und Gründer des internationalen Center for Nonviolent Communication in den USA. Beeinflusst von Mahatma Gandhi hat er im Jahre 1963 die Methode der Gewaltfreien Kommunikation entwickelt.**

**Sie hat sich als machtvolleres Werkzeug herausgestellt, um Differenzen auf persönlichem, beruflichem und politischem Gebiet friedlich zu lösen.**

**Dr. Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation in mehr als zwei Dutzend Ländern an Ausbilder, Schüler, Studenten, Eltern, Manager, medizinisches und psychologisches Fachpersonal, Militärs, Friedensaktivisten, Anwälte, Gefangene, Polizisten und Geistliche weitergegeben.**



# Gewaltfreie Kommunikation

## Was ist Gewalt?

**Gewalt bedarf keiner kulturellen Voraussetzung, denn sie ist universell verständlich und wirksam. Jede und jeder weiß das, kennt sie und nutzt sie. Sie reicht von häuslicher Gewalt, Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule, Gewalt in der Pflege und an älteren Menschen bis hin zu kriegerischen Auseinandersetzungen auf internationaler Ebene. Entgegen einer weit verbreiteten Annahme macht Gewaltanwendung auch nicht vor bestimmten Altersgruppen, kulturellen Hintergründen noch vor sogenannten bildungsnahen Schichten halt. Somit stellt der Umgang mit Gewalt in all ihren Facetten auch Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter ständig vor neue Herausforderungen. Sie kann ignoriert, bagatellisiert, verurteilt oder bestraft werden, oder ihr kann mit konfrontativen Ansätzen begegnet werden.**

**Doch gibt es etwas Lebensförderndes, das genauso universell wirksam sein kann wie Gewalt? Dr. Marshall B. Rosenberg hat anhand des Modells der Gewaltfreien Kommunikation einen Bedürfnisansatz entwickelt, der einen solchen Weg aufzeigen möchte. Er sieht die Grundlage sämtlicher Konflikte in unerfüllten Bedürfnissen und die Lösung in einer Annäherung auf der Bedürfnisebene. Jedoch aus welchem Bedürfnis heraus handelt jemand, der seine Partnerin beschimpft oder schlägt? Welche Bedürfnisse erfüllt sich eine Frau, die nach einem monatelangen Frauenhausaufenthalt zu eben diesem Menschen zurückkehrt? Darauf gibt es keine pauschalen Antworten. Laut Rosenberg ist es auf jeden Fall ein legitimes Bedürfnis, für dessen Erfüllung eine andere Strategie gefunden werden kann, eine die das Leben bereichert anstatt es zu zerstören. Über die zwischenmenschliche Ebene hinaus, möchte Rosenberg mit seinem Modell der Gewaltfreien Kommunikation ein Werkzeug und eine innere Haltung anbieten, um zwischenmenschliche Beziehungen lebendiger zu gestalten, lebensbereichernde Organisationen zu schaffen sowie friedliche Konfliktlösungen und gesellschaftlichen Wandel voranzutreiben.**

# Gewaltfreie Kommunikation



## Gewaltvolle Kommunikation **“Wolfssprache“**

Unter Gewalt verstehen wir in der GfK jede Form des Denkens und Sprechens, welche moralische Urteile enthält (gut und böse, richtig und falsch, kompetent und inkompetent), oder wenn man sich um die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse kümmert, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer zu nehmen. Gewalt entsteht, wenn wir glauben, dass unsere Gefühle durch das Verhalten anderer verursacht werden und nicht durch etwas, was in uns selbst liegt – nämlich unsere Bedürfnisse.

Eine Form von Gewalt ist weit verbreitet:

„Gewalt gegen uns selbst“ – immer dann, wenn wir unsere Bedürfnisse nicht wahrnehmen bzw. über diese hinweggehen, statt uns dafür einzusetzen, glücklich zu leben.

Beispiel:

**„Ich bin genervt, weil Du mir schon wieder nichts von dem Termin gesagt hast!“**

Wir sind es gewohnt, die anderen für unsere Gefühle verantwortlich zu machen. Ein Anliegen der Gewaltfreien Kommunikation ist es, ein anderes Bewusstsein von Verantwortung für unsere Gefühle zu fördern.

# Gewaltfreie Kommunikation



## Gewaltfreie Kommunikation **„Giraffensprache“**

Grundvoraussetzung für verbindende Kommunikation ist nach Marshall B. Rosenberg die Empathie. Um Empathie (Einfühlung) sowohl für mich selbst als auch für andere entwickeln zu können, brauchen wir eine andere Sprache. Die Sprache, mit der die meisten von uns aufgewachsen sind, war die „Wolfssprache“, diese führt zu Trennung, Rückzug, Abbruch von Verbindungen, Abgetrennt sein von den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Die GfK hilft, sich ehrlich auszudrücken sowie empathisch zuzuhören, und dient dem Aufbau von gelingenden Beziehungen.

„Alles, was ein Mensch jemals tut (oder lässt), ist ein Versuch, sich mindestens ein Bedürfnis zu erfüllen.“

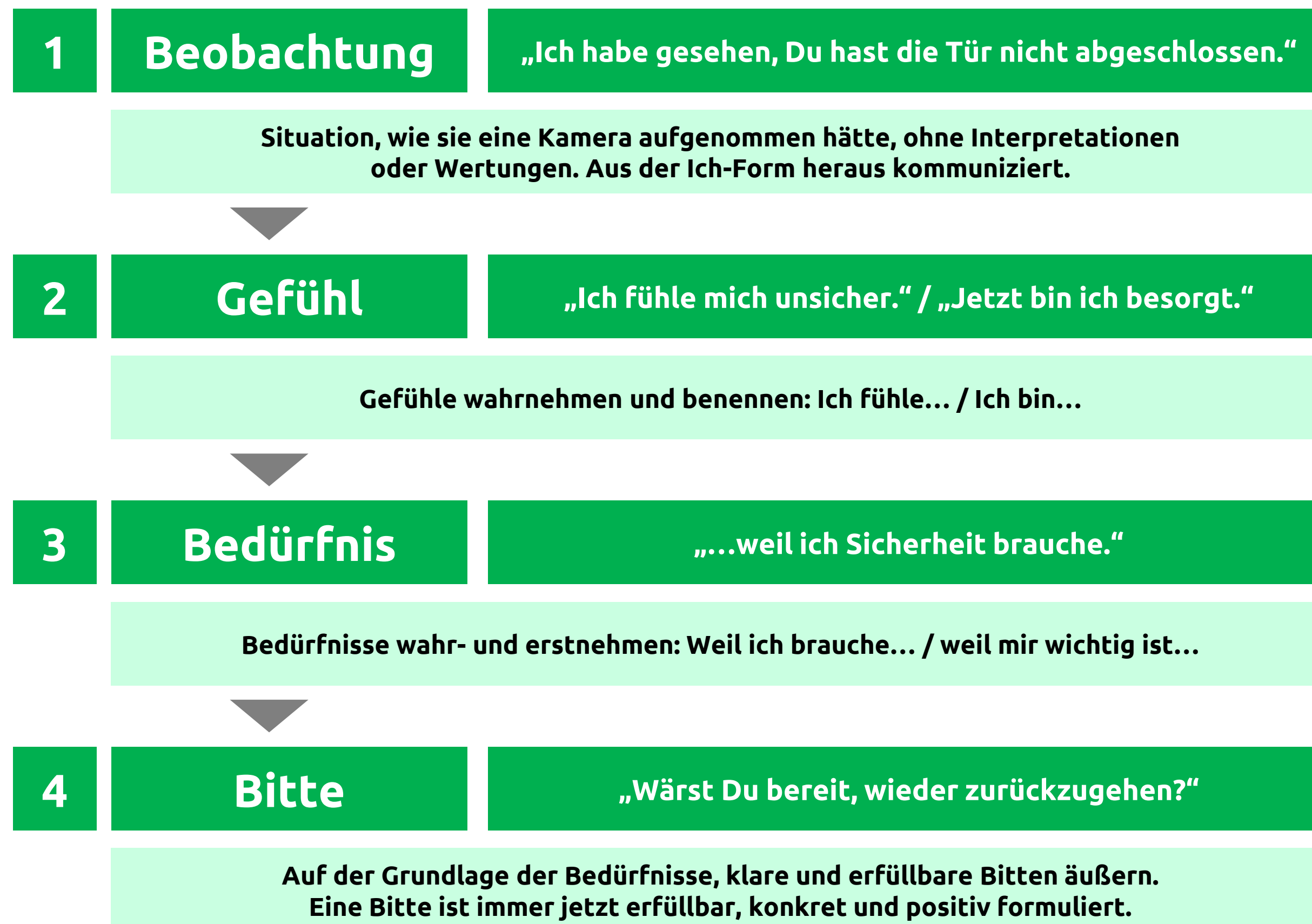
### Beispiel:

„**Ich bin genervt, weil ich meine Zeit sinnvoll planen möchte.**“

Bei diesem Satz erkennt man: Die Ursache für meine Gefühle liegt in mir. Es geht um meine Bedürfnisse.

# Gewaltfreie Kommunikation

## Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.



### Innere Gedanken

Bei heftigem Ärger/Frust,  
bewusstes Entladen  
bewertender Gedanken  
ohne Zensur.

Beispiel:  
sag Dir innerlich:  
„Der Idiot hat die Tür schon  
wieder nicht abgeschlossen!“

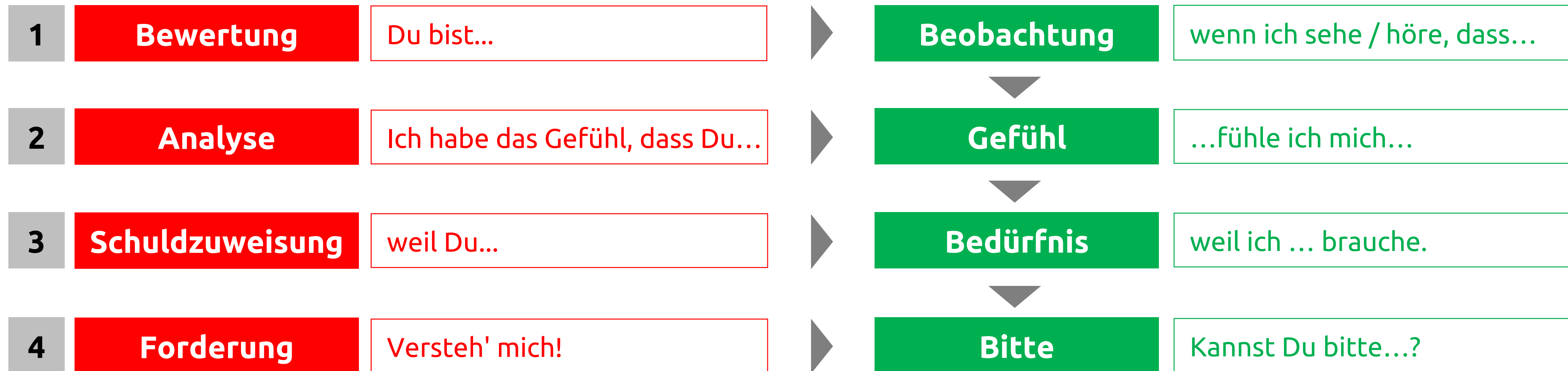
# Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.



# Gewaltfreie Kommunikation

## Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.



# Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.

*Wenn ich **A** sehe,  
dann fühle ich **B**,  
weil ich **C** brauche,  
deshalb möchte ich  
jetzt gern **D**.*

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Angst / Stress</b>
Beispiele	Skeptisch, Zweifel haben, misstrauisch, besorgt, irritiert, durcheinander, verwirrt, ungeduldig, aufgereggt, angespannt, aufgewühlt, unruhig, nervös, gehemmt, unsicher, verunsichert, überfordert, überlastet, gestresst, eifersüchtig, entsetzt, schockiert <b>Angst haben, ängstlich</b>
Gedanken	Es wird schief gehen, Ich werde versagen, Das ist gefährlich, Das ist schlimm
mögliche Bedürfnisse	<b>Sicherheit</b>



# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Hoffnungslosigkeit</b>
Beispiele	mutlos, deprimiert, verzweifelt <b>hoffnungslos</b>
Gedanken	Man kann nichts tun, Das lässt sich nicht ändern, Das ist unmöglich
mögliche Bedürfnisse	<b>Wirksam sein, Alle Bedürfnisse</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Ohnmacht</b>
Beispiele	blockiert, gelähmt, überfordert, überlastet, hilflos, machtlos <b>ohnmächtig</b>
Gedanken	Ich kann nichts tun, Ich kann das nicht ändern
mögliche Bedürfnisse	<b>Wirksam sein, Alle Bedürfnisse</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Scham</b>
Beispiele	peinlich berührt <b>sich schämen</b>
Gedanken	Ich bin falsch, Mit mir stimmt was nicht, Ich bin nicht in Ordnung
mögliche Bedürfnisse	<b>Dazugehören, Verbunden sein</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Trauer</b>
Beispiele	betrübt, enttäuscht, niedergeschlagen, bedrückt <b>traurig sein</b>
Gedanken	Ich bekomme das Verlorene/ das was ich brauche nie wieder
mögliche Bedürfnisse	<b>Alle Bedürfnisse</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Ärger / Wut</b>
Beispiele	hasserfüllt, zornig, bestürzt, fassungslos, entrüstet, erschüttert, empört, geladen, aufgebraucht, die Nase voll haben, etwas satt haben, widerwillig, trotzig, beleidigt, genervt, gereizt <b>ärgerlich, wütend</b>
Gedanken	Es ist/war falsch, Das darf man nicht, Das macht man nicht, Es ist/war nicht richtig
mögliche Bedürfnisse	<b>Selbstbestimmt sein, Gerechtigkeit</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Freude / Glück</b>
Beispiele	motiviert, dankbar, erfüllt, zufrieden, begeistert, sicher, berührt, angetan, inspiriert, interessiert, neugierig, ausgeglichen, entspannt, beruhigt, erleichtert  <b>erfreut, glücklich</b>
Gedanken	Das ist schön, Das gefällt mir, Das ist richtig/gut, Das ist genau was ich brauche
mögliche Bedürfnisse	<b>Alle Bedürfnisse</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Frust</b>
Beispiele	resigniert, verbittert, entmutigt, demotiviert <b>frustriert</b>
Gedanken	Meine Mühe ist (wird) sinnlos/wirkungslos (sein)
mögliche Bedürfnisse	<b>Wirksam sein, alle Bedürfnisse</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Unzufriedenheit</b>
Beispiele	schlecht gelaunt, unbefriedigt <b>unzufrieden</b>
Gedanken	Es ist nicht so wie es sein soll
mögliche Bedürfnisse	<b>Alle Bedürfnisse</b>



# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Einsamkeit</b>
Beispiele	<b>einsam</b>
Gedanken	Keiner wird sich für mich interessieren, Niemand wird für mich da sein
mögliche Bedürfnisse	<b>Dazugehören, Verbunden sein</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Schuld</b>
Beispiele	verpflichtet, verantwortlich <b>schuldig</b>
Gedanken	Ich habe etwas falsch gemacht, Ich bin daran schuld, Das liegt/lag an mir
mögliche Bedürfnisse	<b>Dazugehören, Verbunden sein</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühlsfinder

echtes Gefühl	<b>Gleichgültigkeit</b>
Beispiele	desinteressiert, gelangweilt, angeödet, lustlos, teilnahmslos, gefühllos <b>gleichgültig</b>
Gedanken	Das ist (mir) nicht wichtig, Ich brauche das nicht
mögliche Bedürfnisse	<b>Entwicklung, Abwechslung</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## Bedürfnisfinder



# Gewaltfreie Kommunikation

## Bedürfnisfinder

<b>Austausch</b>	Verständnis, Verständigung, Kommunikation, Wahrgenommen werden
<b>Beitragen</b>	Sinnhaftigkeit/Sinn, Kreativität, Dienen, Geben
<b>Entwicklung</b>	Anregung/Inspiration, (Selbst-)Entfaltung, Lernen/Wissen, Verbesserung, Wachstum, Sinn
<b>Wirksam sein</b>	Selbstwirksamkeit, Effektivität, Kompetenz, Kreativität, Erfolg
<b>Abwechslung</b>	Vielfalt, Abenteuer, Kreativität, Unterhaltung

# Gewaltfreie Kommunikation

## Bedürfnisfinder

<b>Balance</b>	Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Gegenseitigkeit, Ausgewogenheit, Ausgeglichenheit, Ausgleich
<b>Gerechtigkeit</b>	Gleichwertigkeit, Gleichbehandlung
<b>Unterstützung</b>	Hilfe, Fürsorge, Rückhalt, Zusammenarbeit, Zuspruch, Ermutigung
<b>Dazugehören</b>	Zugehörigkeit, Verständnis, Gemeinschaft, Miteinander, Beteiligung, Eigenen Platz haben, Zusammen sein
<b>Wertschätzung</b>	Anerkennung, Bewunderung, Dankbarkeit, Bestätigung, Respekt

# Gewaltfreie Kommunikation

## Bedürfnisfinder

<b>Entspannt sein</b>	Erholung, Harmonie, Ruhe, Stille, Frieden, Gelassenheit, Gemütlichkeit, Rückzug, Bequemlichkeit
<b>Sicherheit</b>	Achtsamkeit, Beständigkeit, Ehrlichkeit, Geborgenheit, Verbindlichkeit, Orientierung, Vertrauen, Privatsphäre, Ordnung, Klarheit, Selbsterhalt
<b>Selbstbestimmt sein</b>	Authentizität, Selbsterhalt, Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, Freiwilligkeit, Individualität, Freiheit, Autonomie, Privatsphäre
<b>Schönheit</b>	Ästhetik, Harmonie, Ordnung, Sauberkeit, Wohlbefinden
<b>Verbunden sein</b>	Liebe, Nähe, Zuwendung, Tiefe, Respekt, Verbindlichkeit, Verlässlichkeit, Aufmerksamkeit, Einfühlung, Intimität, Akzeptanz, Verständnis, Ehrlichkeit, Kontakt

# Gewaltfreie Kommunikation

## seelische Bedürfnisse

**Zeit erfahren** Wahrnehmung, Orientierung

**Ruhe leben** Wahrnehmungsdifferenzierung / Lösungsorientierung

**Liebe erleben** Selbstannahme, Selbstempathie

**Vertrauen erleben** Stolz aufbauen können, Leistungsfreude entwickeln

**Verstanden werden** Öffnung zu sich selbst, Interesse an der Welt

**Sicherheit erleben** Freude an Selbstentwicklung, Sorgsamkeit zeigen

**Freude an Bewegung erfahren** Stressabbau, Konzentration

**Intimität erfahren dürfen / Geheimnisse haben** Differenzierung zwischen Öffentlichem und Privatem

**Mitsprache erleben** Wertigkeit-/ Zuständigkeitsempfinden

**Erfahrungsräume erkunden** Entdeckung der Lernpotentiale

**Gefühle erleben** Akzeptanz der eigenen und fremden Gefühle

**eigene Sexualität annehmen** Identitätsempfinden entwickeln

**Gewaltfreiheit erfahren dürfen** angstfreies Einlassen auf neue Situationen

**Neugierde ausdrücken** Lernmotivation ausdrücken

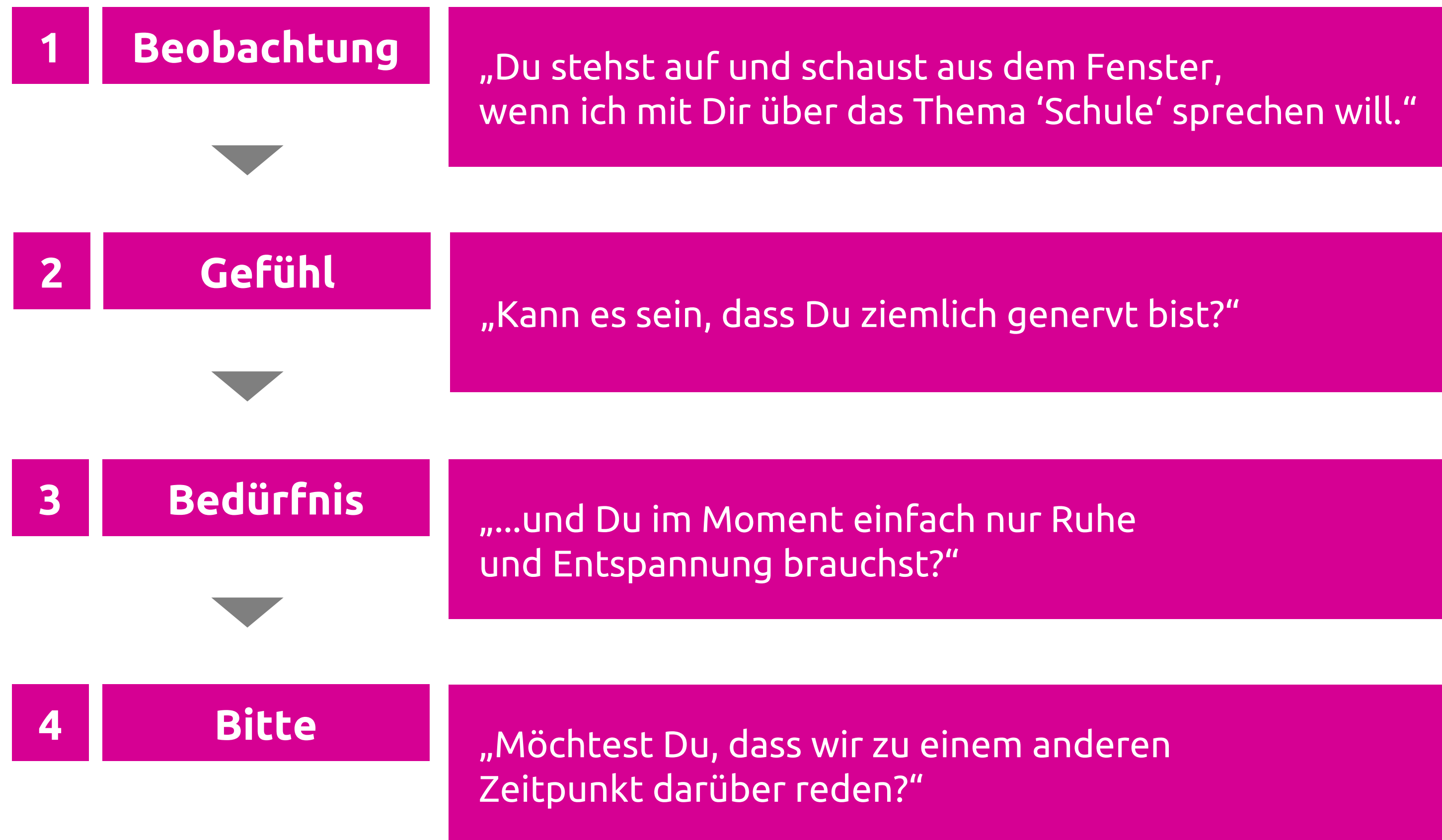
**Optimismus entwickeln können** Konstruktives aufbauen

**Achtung, Respekt, Wertschätzung erleben** Umgangskultur verinnerlichen



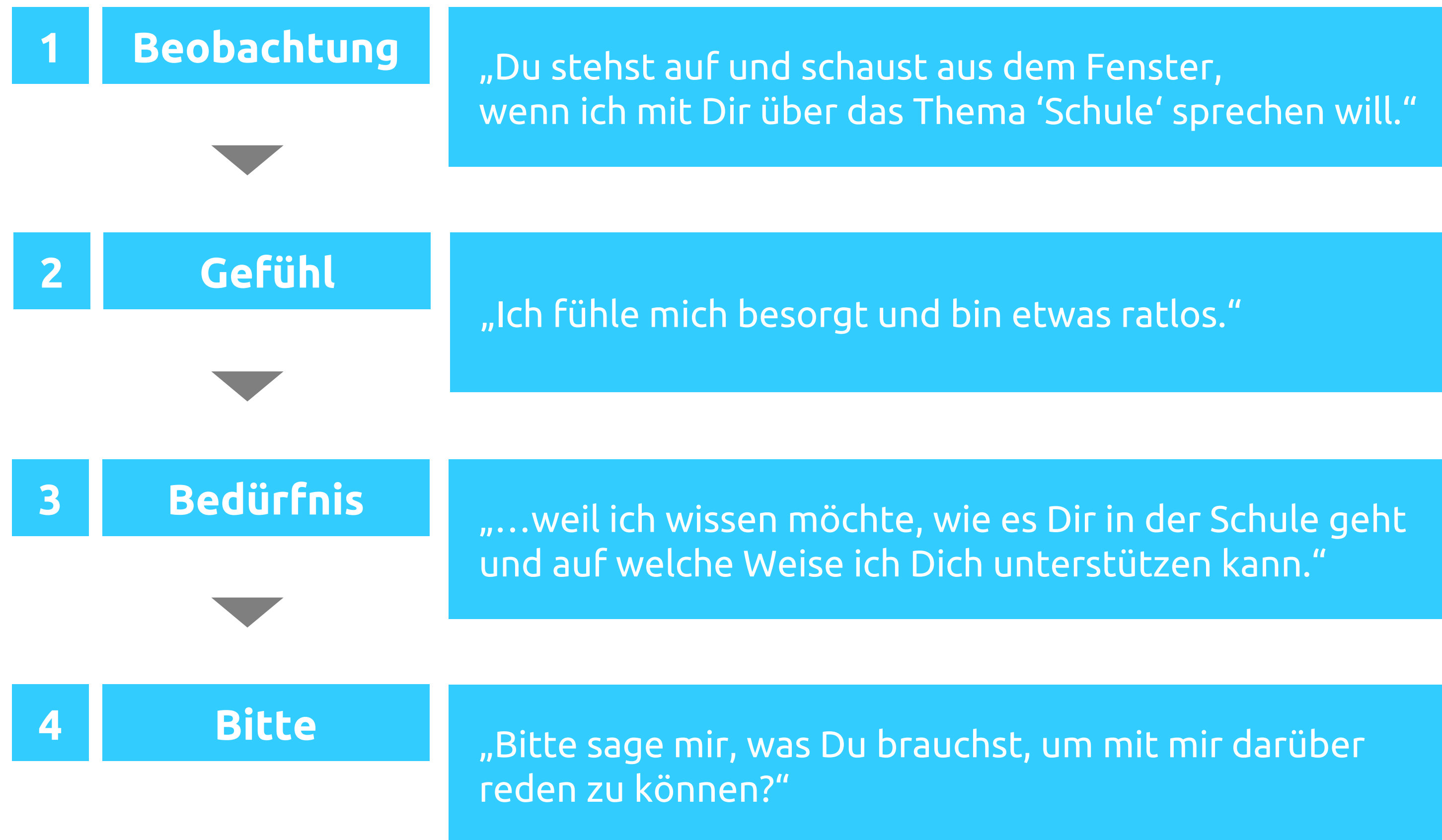
# Gewaltfreie Kommunikation

## Einfühlsames Zuhören



# Gewaltfreie Kommunikation

## Selbstempathie



# Gewaltfreie Kommunikation










## Wie sagt man in GfK...



Ich kann nicht!	Ich möchte/will nicht... Ich habe das noch nicht gelernt. / Ich habe meine Prioritäten anderes gesetzt. / Ich habe mich entschieden...
Ich habe das Gefühl, dass	Ich denke.../glaube.../meine... Ich bin der Meinung... / Es sieht für mich so aus
Warum?, Was?	Fühlst Du...? / Brauchst Du...? Hättest Du gern...? / Ich wüsste gern...?
Das ist richtig/falsch Das ist gut/schlecht	Ich stimme (nicht) überein. Das passt (nicht) zu meinen Werten.
Das macht mich... (wütend, etc.)	Ich bin wütend, weil ich... Ich bin traurig, weil ich...
Das ist schlau/dumm	Das gefällt mir (nicht). Das beeindruckt mich (nicht).
Alle, immer, nie	Als Du gestern.../als [...] passierte,...

# Gewaltfreie Kommunikation

## GfK ist nicht...

<b>Ratschläge</b>		Ich finde, Du solltest... / Warum hast Du nicht...
<b>Verstärkung</b>		Das ist gar nichts, hör mal was mir passiert ist.
<b>Belehren</b>		Das kann sich ändern, wenn Du nur... / Reiß Dich zusammen.
<b>Trösten</b>		Das war kein Fehler, Du hast Dein Bestes getan.
<b>Sympathie</b>		Das kenne ich auch.
<b>Mitleid</b>		Ach Du Armer, Du hast es aber auch schwer.
<b>Verhören, Analysieren</b>		Wann hat das angefangen?
<b>Erklären, Rechtfertigen</b>		Oh, ich hätte ja angerufen, wenn...
<b>Argumentieren</b>		So ist es nicht gewesen; das kannst Du so nicht sagen.
<b>Geschichten erzählen</b>		Das erinnert mich daran, als ich mal...
<b>Ermutigen</b>		Komm, lass den Kopf nicht hängen, Du schaffst das.
<b>Aufmuntern</b>		Es wird alles gut.

# Gewaltfreie Kommunikation

## Sprachliche Gewalt

anklagen	ignorieren	ungefragt helfen
befehlen	lächerlich machen	Vergangenes vorhalten
belehren	pauschalisieren	vergleichen
beschwichtigen	psychologisieren	verweigern
drohen	Ratschläge geben	voreilig Lösungen offerieren
erpressen	Rechthaberei	wertend kritisieren
etikettieren	Schuld zuweisen	witzeln
erwarten	schonen	Wieso/Warum Fragen
fordern	schweigen	sich einverstanden geben
generalisieren	sich zurückziehen	analysieren

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

ängstlich

verunsichert

wütend/ärgerlich

einsam

traurig

überfordert

hilflos

enttäuscht

beschämt

besorgt

# Gewaltfreie Kommunikation

## Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

sicher

glücklich

erfreut

dankbar

beruhigt

zufrieden

erleichtert

erfüllt

berührt

begeistert

# Gewaltfreie Kommunikation

## Bedürfnisse mitteilen

Weil ich [...] liebe.

Weil ich mich nach [...] sehne

Weil mir [...] ein zentrales  
Anliegen ist.

Weil ich [...] brauche.

Weil ich mir [...] wünsche.

Weil ich gerne [...] mag.

Weil mir [...] wichtig ist.

Weil ich meine Energie  
für [...] einsetze.

Weil ich gerne [...] hätte.

Weil ich [...] bevorzuge.

Weil ich [...] sehr schätze.

Weil meine Priorität  
diesmal [...] war/ist.

Weil ich [...] anstrebe.

Weil für mich [...] eine  
Herzenssache ist.



# Gewaltfreie Kommunikation

## erfolgsversprechend bitten

Die GfK Bitte ist, im Gegensatz zum Wunsch, ein Bitten um eine jetzt erfüllbare, positiv formulierte, konkrete Handlung.



### Bitte

Kannst Du bitte die Musik leiser machen?

- ✓ Konkret
- ✓ Jetzt erfüllbar
- ✓ Positiv formuliert



### Wunsch

Bitte sei rücksichtsvoller

✗ Nicht konkret

Kannst Du in Zukunft die Musik leiser machen?

✗ Nicht jetzt erfüllbar

Sei nicht so laut!

✗ Negativ formuliert

### Handlungsbitte

Reservierst Du bitte einen Tisch?  
Wärst Du bereit einen Tisch zu reservieren?

### Verbindungsbitte

Wie geht es Dir damit?  
Wie fühlst Du Dich?

### Verständnisbitte

Was hast Du verstanden?

# Gewaltfreie Kommunikation

## vom Müssen/Sollen zum Wollen



Ich **muss** die Kinder  
noch zur Schule  
bringen.



Ich **möchte/werde** die  
Kinder noch zur Schule  
bringen, weil mir ihre  
**Entwicklung** am  
Herzen liegt.



Ich **sollte** mal was  
anderes kochen.



Ich **möchte/werde** mal  
was anderes kochen,  
weil ich **Abwechslung**  
liebe.



Du **solltest**...  
Wir **sollten**...  
**Kannst** Du mal...



**Bist/Wärst Du bereit...?**  
**Seid ihr bereit...?**  
(Formuliere eine Bitte)



**Soll** ich Dir [...] mitbringen?



**Darf** ich Dir [...] mitbringen?

# Gewaltfreie Kommunikation

## moralische Urteile übersetzen

Die Aufmerksamkeit liegt darauf, was...

...der andere macht:

...ich brauche:



**Du bist** eine Klette.



**Ich brauche** mehr  
Freiraum.



**Du kapiert** einfach  
nichts.



**Ich brauche Verständnis**  
dafür, weil es mir schwer  
fällt mich verständlich  
zu machen.



**Sie schmücken** sich  
mit fremden Federn.



**Ich brauche** Respekt für  
meinen Anteil am  
Ergebnis.

# Gewaltfreie Kommunikation

## vom Loben zum Wertschätzen



Du bist toll! / Das ist sehr gut!  
Auf Dich kann man sich verlassen.

Bewertung/Urteil  
Lob



Das Du den Einkauf gemacht hast,  
hat mich richtig erleichtert,  
weil ich Unterstützung mag.

Beobachtung  
Gefühl  
erfülltes Bedürfnis



Der Aufsatz ist Klasse. Super!

Das ist ein Lob und im Sinne von GfK ein Urteil, weil Du bestimmst, was "klasse" ist und was nicht. Denn der Lobende stellt sich mit seinem positiven Urteil innerlich über den Gelobten.



Als ich Deinen Aufsatz gelesen habe, habe ich mich total gefreut. Für mich liegt so viel Klarheit in Deinen Worten und ich mag, wie Du Deine Gedanken umgesetzt hast. Ich fühle mich verstanden.

Damit gibst Du Wertschätzung, sagst, was es in Dir ausgelöst hat und schaffst damit Verbindung, Kontakt, Tiefe und Qualität.

**Nicht bewerten  
und nicht urteilen.  
Lob = Urteil**

**Benenne seine  
Handlung,  
Dein Gefühl und  
Dein erfülltes  
Bedürfnis.**

# Gewaltfreie Kommunikation

## Konflikte lösen

**Ich brauche Austausch!**

Diese Bedürfnis kann ich mir auch mit anderen erfüllen.





Du löst Deinen inneren Konflikt und kommst in Kontakt mit Deiner persönlichen Freiheit, sobald Dir **alternative Wege bewusst werden**, wie Du Dein Bedürfnis erfüllen kannst. Damit Dir neue Wege bzw. Strategien bewusst werden, **erkenne und benenne innerlich das Bedürfnis**, das Du Dir erfüllen willst.

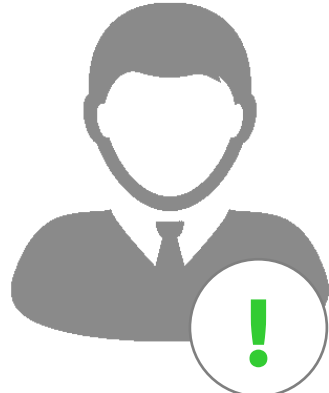
**Ich brauche Schönheit!**

Das erfüllen andere Farben auch.


**Ich brauche Entspannung!**

Das erfüllen andere Farben auch.

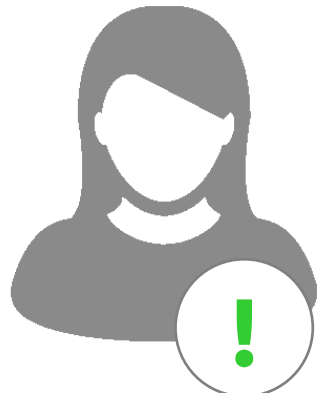
Grün  
Braun  
Beige



**Beige**  
passt uns beiden



Türkis  
Rosa  
Beige



# Gewaltfreie Kommunikation

## vom Entschuldigen zum Bedauern



**Entschuldige**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe.



**Ich bedaure**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass Dir **Sicherheit** wichtig ist.

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte und echte Gefühle

So erkennst Du unechte Gefühle:

Wenn Du Dich sagen hörst:

*Ich habe das Gefühl, dass...*

*oder*

*Ich fühle mich (von Dir)...*

dann redest Du von einem unechten Gefühl.

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:



Ich fühle mich von Dir verurteilt.



Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von Dir verurteilt, bin ich verärgert, weil mir Wertschätzung und Vertrauen wichtig sind.



Ich fühle mich von Dir nicht verstanden.



Ich fühle mich ohnmächtig (Echtes Gefühl), wenn ich den Eindruck habe, dass Du mich nicht verstehst.

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte und echte Gefühle, Emotionen und Zustände

unechte Gefühle	echte Gefühle	Emotionen	Zustände
<p><i>Ich habe das Gefühl... zu werden</i></p> <p><i>Ich fühle mich (von Dir)...</i></p> <p><i>verletzt, verurteilt, betrogen, (nicht) geliebt, (nicht) ernst genommen, (nicht) respektiert</i></p>	<p><i>Da ist ein Gefühl von...</i></p> <p><i>Ich fühle...</i></p> <p><i>Freude, Gleichgültigkeit, Enttäuschung, Neid, Wut, Ärger, Hass, Trauer, Ohnmacht, Schuld</i></p>	<p>Emotionen sind immer körperlich spürbar</p> <p><i>Vertrauen Angst Ekel Scham (Demütigung)</i></p>	<p><i>Ich Zustände</i></p> <p><i>Erfüllung, Glück, Liebe, Frieden, (Un)-Sicherheit</i></p> <p><i>Einstellungen</i></p> <p><i>Optimismus Pessimismus</i></p>



# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt <b>bedrängt</b>
Bedürfnisse	Selbstbestimmt sein, Sicherheit, Leichtigkeit

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, gehauen, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt <b>betrogen</b>
Bedürfnisse	Verbunden sein, Aufrichtigkeit, Sicherheit, Gerechtigkeit

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit den Füßen getreten, abgewertet  <b>nicht respektiert</b>
Bedürfnisse	Wertschätzung, Verbunden sein, Dazu gehören

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen  <b>nicht ernst genommen</b>
Bedürfnisse	<b>Dazu gehören, Austausch, Wertschätzung, Verbunden sein</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	nicht wertgeschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen  <b>nicht geliebt</b>
Bedürfnisse	<b>Wertschätzung, Verbunden sein, Dazu gehören, Gerechtigkeit</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	fallengelassen, vernachlässigt <b>nicht unterstützt</b>
Bedürfnisse	<b>Unterstützung, Balance</b>

# Gewaltfreie Kommunikation

## unechte Gefühle

Ich fühle mich...	bevormundet, belehrt <b>bemuttert</b>
Bedürfnisse	<b>Selbstbestimmt sein</b>

## Transaktionsanalyse

**Jeder Mensch hat drei Ich-Zustände.**

**Das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich.**

Zwischen diesen drei Ich-Zuständen genannten Verhaltensweisen wechseln Menschen hin und her. Grund dafür sind jeweils unterschiedliche Wünsche, Gefühle und Erinnerungen.

Das wird auf zwei Ebenen erkennbar:

- Auf der verbalen Ebene: Was inhaltlich gesagt wird.
- Auf der körperlichen Ebene: Wie es gesagt wird, nämlich durch Tonfall, Gestik und Mimik.

Alle drei Ich-Zustände sind durch Denken, Fühlen und Verhalten geprägt.

### Eltern Ich

abwertenden Bemerkungen, Vorurteilen, bevormunden, zurechtweisen, umsorgen

### Erwachsenen Ich

nimmt aktiv Einfluss auf seine Handlungsmöglichkeiten und trifft Entscheidungen.

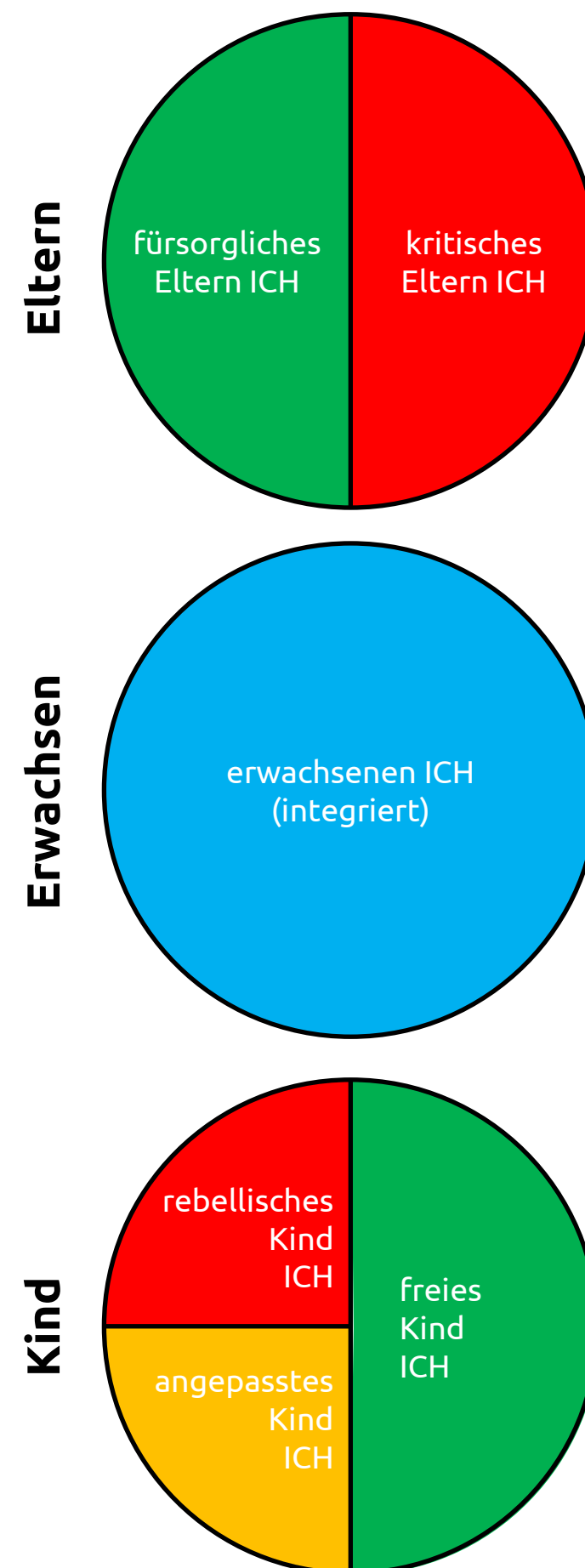
### Kind Ich

Regeln und Befehle werden ungeprüft übernommen.  
Haltung: Ich bin nicht OK.  
Verhalten: albern, phantasievoll, kreativ, neugierig, trotzig, hilflos



# Gewaltfreie Kommunikation

## Transaktionsanalyse



**Eltern Ich Zustand:** Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das von Eltern und anderen Respektspersonen übernommen worden ist.

**Fürsorglich:** Liebe, Zuwendung, Anteilnahme, Aufmerksamkeit, Achtung, Teilhabe

Beispiele: Ich liebe Dich, Vertrau mir, keine Angst, Du bist ok, Du kannst, Du darfst, Halte die Augen auf, höre nicht auf andere

**kritisch / bevormundend:** Glaubenssätze, Anweisungen, Moralkodex, Einstellung, Vorurteile, Kritik, Warnung, Macht

Beispiele: Du musst, mach das, lass das, Du darfst nicht, Du bist nicht ok, Du bist ok wenn..., sei lieb, sei tapfer, sei ruhig, sei stark, sei besser als andere, sei der Beste, zeig keine Gefühle, reiß Dich zusammen, beiß die Zähne zusammen

**Erwachsen Ich Zustand:** Ist das Verhalten, Denken und Fühlen, das direkt auf das Hier und Jetzt reagiert.

**sachlich:** Analyse, Vernunft, Abwägen, Beurteilen, Vorausplanen, Strukturieren

Beispiele: Ich höre auf meine Gefühle, Ich kann meine Bedürfnisse kontrollieren, Ich habe den Überblick, Ich beobachte mich selbst, Ich bin präsent

**Kind Ich Zustand:** Ist das Verhalten und Fühlen, das aus der Kindheit herrührt und Jetzt, hier und heute wieder abläuft.

**natürlich frei:** spielerisch, kreativ, intuitiv

Beispiele: Ich will, Ich freue mich, Ich will spielen, Ich habe Lust, Ich brauche Hilfe

**rebellisch:** trotzig, wütend, aggressiv

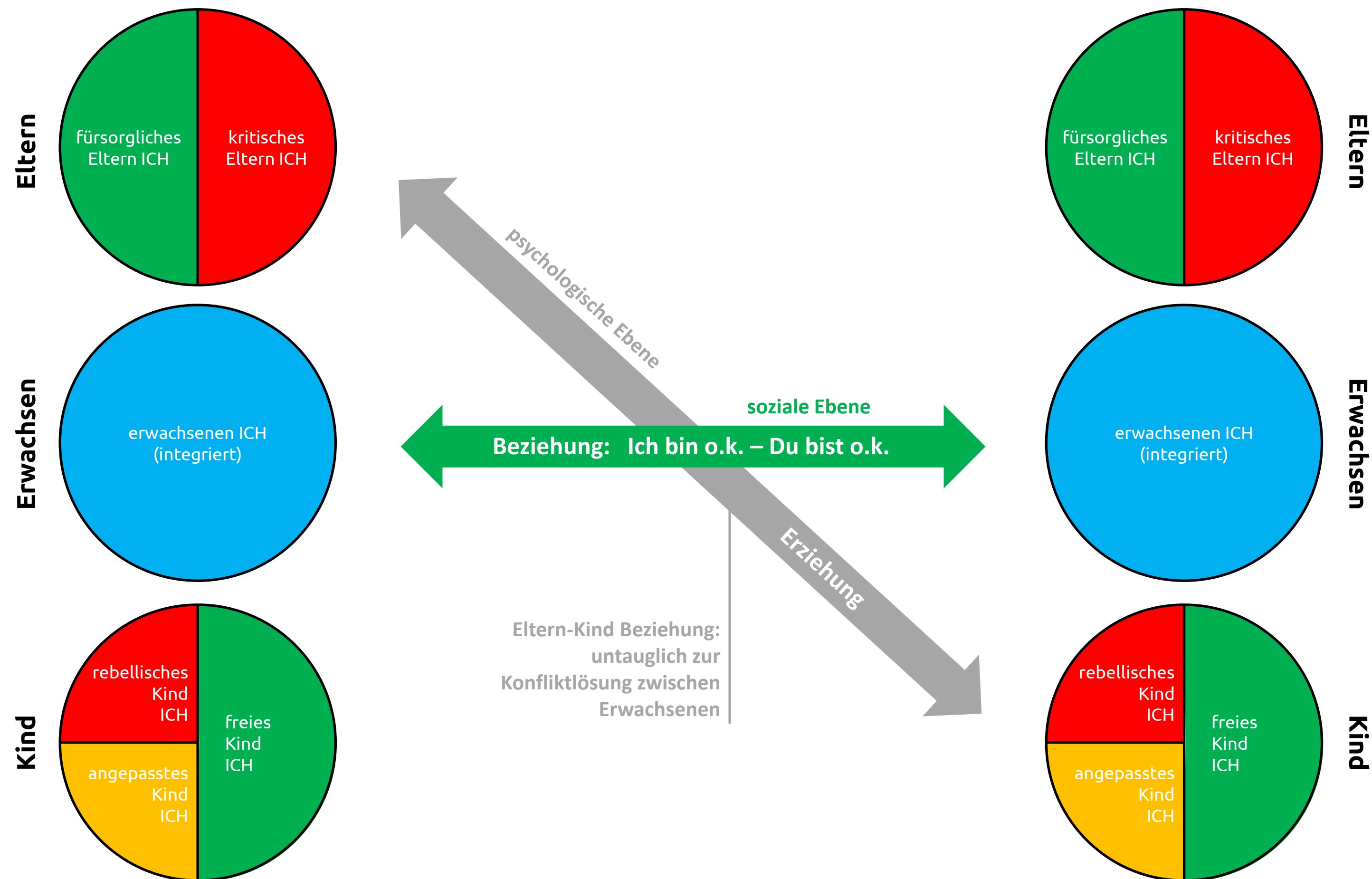
Beispiele: Ich muss mich wehren, Ich muss mich durchsetzen, Ich muss Härte zeigen

**angepasst:** ängstlich, ohnmächtig, mutlos

Beispiele: Ich muss mich verstecken, Ich muss schweigen, Ich darf nicht vertrauen, Ich muss zu allen lieb sein, Ich kann nichts, Ich bin schwach, bin dumm, bin unfähig,, mich durchsetzen, mich schützen, mich zurückziehen, Ich muss Leistung bringen,

# Gewaltfreie Kommunikation

## Transaktionsanalyse



# Gewaltfreie Kommunikation

## Transaktionsanalyse

