

Skript zum kostenlosen Onlinetraining:

***„Einführung in die
Gewaltfreie Kommunikation“***

nach M. B. Rosenberg

mit

Tassilo Peters



Diese Unterlagen gehören:

© Tassilo Peters / Gewaltfreie Kommunikation
www.tassilopeters.com / support@tassilopeters.com
Telefon: 08251/9382080

Arbeitsdefinitionen

***Probleme und Konflikte sind immer
personenbezogen /subjektiv***

Was ist ein Problem?

Eine Situation, in der ein wichtiges Bedürfnis zu kurz kommt und ich nicht weiß, wie ich es erfüllt bekommen kann.

Was ist ein Konflikt?

Zwei Bedürfnisse, die (wenigstens scheinbar) nicht miteinander vereinbar sind.

Was verstehen wir unter Gewalt?

Jeder Versuch, andere Menschen (auf der Basis meiner Bewertungen) zu bestrafen und jeder Versuch, meine Bedürfnisse zu erfüllen ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.

***(Gewalt ist weder gut noch schlecht! Sie kann zum Schutz oder zur Strafe angewendet werden.
Gewalt wirkt einfach!)***



4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- **Wahrnehmung/Interpretation**
(Wenn ich sehe/höre/spüre...)
- **Gefühl/Pseudogefühl**
(bin ich....)
- **Bedürfnis/Strategie**
(weil ich... brauche)
- **Bitte/Forderung**
(Bitte sag mir jetzt.../Bitte mache jetzt...)

Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen			
befreit	hoffnungsvoll	erfreut	überrascht
begeistert	interessiert	erleichtert	vergnügt
berührt	liebepoll	friedlich	verliebt
dankbar	lustig	gespannt	verzaubert
entschlossen	optimistisch	glücklich	zuversichtlich
entspannt	selbtsicher		
Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen			
angespannt	genervt	einsam	verwirrt
ängstlich	hilflos	erschöpft	wütend
ärgerlich	müde	erschüttert	zerrissen
aufgeregt	traurig	frustriert	zornig
besorgt	ungeduldig	gelangweilt	gelähmt
betroffen	unsicher		
Interpretationsgeföhle, Kooperationsbereitschaft sinkt			
abgelehnt	missbraucht	beschuldigt	übergangen
angegriffen	nicht beachtet	betrogen	niedergemacht
ausgenutzt	nicht gehört	gezwungen	verarscht
beleidigt	nicht respektiert	ignoriert	vernachlässigt
belogen	provoziert	zurückgewiesen	wertlos
Bedürfnisse			
Achtsamkeit	Kreativität	Entspannung	Sexualität
Aufmerksamkeit	Liebe	Frieden	Spiritualität
Aufrichtigkeit	Mitgeföhle	Geborgenheit	Unterstützung
Wertschätzung	Nähe	Harmonie	Verbindlichkeit
Dankbarkeit	Respekt	Intimität	Verständnis
Einföhlsamkeit	Selbstbestimmung	Beachtung	Vertrauen

(Die Liste ist sehr unvollständig. Sie dient nur der Anregung)

Grundüberzeugungen der GFK

1. Alles, was Menschen jemals tun, ist ein Versuch, allgemein menschliche Bedürfnisse zu erfüllen

2. Menschen tragen gerne zum Wohle anderer Menschen bei, wenn:

a. sie es freiwillig tun können;

b. sie darauf vertrauen, dass ihre Bedürfnisse ebenfalls berücksichtigt werden;

c. keine wichtigen eigenen Bedürfnisse dagegen stehen.

3. Menschen erfüllen sich ihre Bedürfnisse lieber in Kooperation als durch Anwendung von Macht, Zwang oder Gewalt

4. Menschen wenden dann Gewalt an, wenn sie keine bessere Möglichkeit sehen, für die Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse zu sorgen.

„Vier-Ohren-Modell“

- **Wolfsohren außen** → mit dem Anderen stimmt etwas nicht → **ÄRGER**
- **Wolfsohren innen** → mit mir stimmt etwas nicht → **SCHULDGEFÜHL, SCHAMGEFÜHL, DEPRESSION**
- **Giraffenohren außen** → was fühlt und braucht der Andere? → **mitfühlendes Verständnis für den Anderen**
- **Giraffenohren innen** → was fühle ich selbst? → **mitfühlendes Verständnis für mich selbst**

Literatur:

Marshall B. Rosenberg (2007): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag. (Basisliteratur)

Marshall B. Rosenberg, Gabriele Seils (2004): Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Freiburg: Herder Verlag. (Interview)

Serena Rust (2008): Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt: Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation. Burgrain: Koha Verlag. (Zusammenfassung, einfach und verständlich)

Kelly Bryson (2006): Sei nicht nett, sei echt!: Gleichgewicht zwischen Liebe für uns selbst & Mitgefühl. Handbuch für Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann Verlag (Dieses Buch öffnet die Augen für ein authentisches Leben. Ich liebe es!)

Wenn Sie die Arbeit der Gewaltfreien Kommunikation unterstützen möchten, dann beziehen Sie die Bücher über www.gewaltfrei-dach.eu/buecher.php für jedes gekaufte Buch bekommt der Dachverband GFK 20% des Erlöses.

Links, um GFK nachhaltig zu lernen:

Friedensstock: www.tassilopeters.com/friedensstock

Familienvideokurs: <https://tassilopeters.com/d9i4-konfliktnavigator/>