



Gewaltfreie Kommunikation

..mal reinschnuppern

EIN WORKBOOK



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM
BRIGITTE PUHR

Gewaltfreie Kommunikation kann Dir helfen:

- **DICH** ganz klar an die **1. Stelle** zu setzen.
- den **Mut** entwickeln **Dich zu zeigen** und für das einzustehen was DIR wichtig ist!
- Deine **Grenzen klar zu spüren** lernen und diese unmittelbar und **glasklar** zu **kommunizieren**
- **Nein sagen**, wenn Du Nein meinst – **ohne schlechtes Gewissen!**
- Geben und Nehmen in eine **gute Balance** bringen
- **Klarheit über** Deine **Bedürfnisse** gewinnen und für diese einstehen
- ganz natürlich und **ohne Scham, um etwas zu Bitten**
- **Klartext reden**
- durch Deine neue Klarheit **Struktur** und **Sicherheit gewinnen**
- **Lebensfreude** und emotionale Gesundheit in Dein System bringen
- mit Deiner **gestärkten Version 2.0**, dem in Deinem Leben Platz geben, was DU möchtest



Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationsmodell, das von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Es unterstützt Menschen mit sich selbst und anderen in empathische Verbindung zu treten.

Empathie, also das Einfühlen in die Gefühle und Bedürfnisse des anderen, ist nach Rosenberg eine Grundvoraussetzung gelingender Kommunikation. Die GFK unterstützt, sich ehrlich auszudrücken und empathisch zuzuhören.

Sie ist auf die Bedürfnisse und Gefühle gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen.

Der innere Prozess in der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt uns in Verbindung mit unseren eigenen Bedürfnissen zu kommen, mit dem was uns wirklich wichtig ist. Wir kommen in Kontakt mit unserer Lebensenergie. Bedürfnisse sind innerer Antrieb und Motivator für unsere Handlungen.

Die Aufmerksamkeit auf die vier Dimensionen der GFK zu richten unterstützt uns in diesem Prozess.

- Klare Beobachtungen
- Authentisch erlebte Gefühle und deren Ausdruck
- Fülle von Bedürfnissen
- Klare Bitten

Grundannahmen die dem Prozess der Gewaltfreien Kommunikation zu Grunde liegen:

- Was immer Menschen tun, tun sie um Bedürfnisse zu erfüllen.
- Jegliche Form von Gewalt, Kritik, Verurteilung ist ein tragischer Ausdruck von (unerfüllten) Bedürfnissen.
- Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Bedürfnisse sind universell.
- Jeder Mensch tut immer das Beste was er kann, auf der Basis seiner inneren Möglichkeiten und seiner inneren Verbindung zu seinen Bedürfnissen.



DAS MODELL DER GEWALTREIEN KOMMUNIKATION

ABSICHT
FOKUS

Empathisch mit mir

Fluss

Beobachtung/Fakten
(statt Interpretation & Bewertung)

Gefühl

mich aufrichtig
ausdrücken

dich empathisch
aufnehmen

Bedürfnis

Bitte

Lebens

GEGENWART
VERBINDUNG



“KOPFKINO”

Die höchste Form menschlicher
Intelligenz,
ist zu **beobachten**
ohne zu *bewerten*

J. Krishnamurti



Beobachtung:

Alles was (mir) passiert, was jemand tut, sagt, wie sich jemand verhält ist per se NEUTRAL. Erst durch unsere Bewertungen oder Urteile, geben wir einer Situation oder einem Ereignis eine RICHTUNG, die uns in unterschiedliche Gefühle (Frequenzen oder Schwingungen) versetzt.

Je besser es uns gelingt, unsere reaktiven Bewertungen zu beruhigen, und eine Begebenheit neutral zu BEOBACHTEN, desto leichter fällt es uns, aus unserem KOPFKINO auszusteigen und innere Klarheit zu finden.



ÜBUNG: Teil 1

Denk an eine Situation die Dich geärgert oder traurig gemacht hat.

Welche Person ist involviert? ?

(Kollege/in, PartnerIn, Kind, Eltern, Nachbar...)

Beobachtung:

Und nun beschreibe, frei von Bewertung oder Interpretation, was passiert ist. Wer hat was gesagt, getan? Was ist die neutrale Beobachtung?

Bringe die Beobachtung in ein - zwei Sätzen auf den Punkt. Beispiele:

- Mein Chef hat mir Freitag um 15Uhr einen Auftrag gegeben, mit den Worten: "Brauche ich Montags um 8h!"
- Meine Mutter ruft an, und meint, dass Sie gleich vorbeikommt, weil Sie in der Nähe ist.

Eine Freundin hat Liebeskummer und erzählt mir seit Tagen und Wochen dieselbe Geschichte am Telefon. Ich komme in unseren Gesprächen gar nicht mehr zu Wort.



ÜBUNG: Teil 2

Erkenne und bennene nun, welche Urteile, Gedanken, & Bewertungen Du **über dich selbst** hast, in dieser Situation:

z.B.: Mit mir kann man das ja machen.
Ich komme schon wieder zum Handkuss.
Ich darf niemanden zurückweisen.
Wenn ich Nein sage, bin ich ein schlechter Mensch.

Erkenne und benenne nun, welche Urteile, Gedanken, & Bewertungen Du **über die andere Person** hast in dieser Situation:

z.B.: Mein Chef ist total unfähig.
Meine Mutter kümmert sich ausschließlich um Ihre Belange..

ÜBUNG: Teil 3

Und nun mach Dir noch einmal bewusst, dass das Deine Urteile und Bewertungen sind. Mach Dir das bei jedem Gedanken klar und löse Dich wieder von diesen Urteilen in dem Du Dich "dissoziierst".

Differenzierung der Gedanken: „**Ich erzähle mir die Geschichte, dass...!**“
Gehe mit jedem einzelnen Gedanken in die Differenzierung

Und jetzt geh zurück zur **neutralen BEOBACHTUNG.**

Wie fühlst Du Dich jetzt?

Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?



EMPATHIE STATT RATSCHLÄGE

Kommunikation STOPPS

...oder was hindert uns am Fluss des Lebens?
Was machen wir stattdessen?

- Ratschläge geben
- belehren
- analysieren
- beschwichtigen
- eigene Geschichten erzählen
- verhören
- rechtfertigen
- moralisieren
- schubladisieren
- bemitleiden
- kritisieren
- verbessern
- beschuldigen
- verurteilen
- bewerten
- etc.

QUICK EMPATHIE

Wir versetzen uns in die Situation des/der Anderen und stellen VERMUTUNGEN an, über die Gefühle und Bedürfnisse die in der Situation bei DIR gerade lebendig sind. Wir stellen eine Frage so z.B.



Es geht dabei NICHT darum Recht zu haben, oder das “richtige” Bedürfnis zu erkennen, sondern es geht darum, in einer zugewandten Haltung, den/die Andere zu unterstützen, darauf zu kommen, welche Bedürfnisse gerade betroffen sind.

Ein Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen schafft immer Erleichterung. Jemanden mir zugewandt zu erleben, entspannt und erleichtert, mich und meine Situation. EMPATHIE heißt NICHT Lösungen finden, sondern Verständnis und Verbindung zu schaffen.



QUICK EMPATHIE

Wir versetzen uns in die Situation des/der Anderen und stellen VERMUTUNGEN an, über die Gefühle und Bedürfnisse die in der Situation bei DIR gerade lebendig sind. Wir stellen eine Frage so z.B.

“Bist Du.... Gefühl

traurig, frustriert, genervt, etc

weil Dir Bedürfnis

Selbstbestimmung, Sicherheit, Nähe,
Ordnung,...

wichtig ist?”

Es geht dabei NICHT darum Recht zu haben, oder das “richtige” Bedürfnis zu erkennen, sondern es geht darum, in einer zugewandten Haltung, den/die Andere zu unterstützen, darauf zu kommen, welche Bedürfnisse gerade betroffen sind.

Ein Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen schafft immer Erleichterung. Jemanden mir zugewandt zu erleben, entspannt und erleichtert, mich und meine Situation. EMPATHIE heißt NICHT Lösungen finden, sondern Verständnis und Verbindung zu schaffen.



EMPATHISCH HÖREN

EMPATHIE, also Einfühlen, MITfühlen, ganz mit Dir & bei Dir sein. Ganz in Deine Welt eintauchen ist m.E. das größte Geschenk, das wir jemanden machen können.

Und zwar auch besonders, wenn wir EMPATISCH MIT DER FREUDE eines anderen Menschen sein können:

Der Pfad:

- Gehörtes wiedergeben:
„**Bei mir ist angekommen, dass.....**
(wiedergeben...)Ist das so?
- Gefühle und Bedürfnisse forschen:
(QUICK EMPATHIE) **Bist du....., weil dir ...**
- Energie und Qualität des Bedürfnisses verstärken:**EMPATHIE aus deinem Herzen!**



ENTDECKE DEINE BEDÜRFNISSE

Autonomie	Verlässlichkeit
Selbstbestimmung	Verständnis
Wahlfreiheit	Freude, Spaß, Humor
Authentizität (Ehrlichkeit)	Zugehörigkeit
Kreativität	Gesundheit
Sinnhaftigkeit	Erholung
Wertschätzung	Lebendigkeit
Sichtbarkeit	Ruhe
Selbstwirksamkeit	Gelassenheit
Anerkennung	Leichtigkeit - Einfachheit
Dankbarkeit	Achtsamkeit
Friede	Klarheit
Unterstützung	Ordnung
Vertrauen	Struktur
Fürsorge (sich kümmern)	Harmonie
Gemeinschaft	Schönheit / Ästhetik
Kooperation	Liebe
gemeinsames Erschaffen	Empathie / Mitgefühl



WARUM FÄLLT ES SCHWER, NEIN ZU SAGEN?

Welche **Bedürfnisse** könnten **ERFÜLLT** sein, **wenn ich** zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN meine?**

Welche **Bedürfnisse** sind eher **NICHT ERFÜLLT**, **wenn ich** zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN meine?**



Innerlich abwägen. Eine Wahlmöglichkeit erkennen.

Verständnis für Dich entwickeln.

Beide Anteile in Dir anerkennen und annehmen.

NEUE HANDLUNGSOPTIONEN

BITTEN, DIE VON HERZEN KOMMEN

BITTE VERSUS FORDERUNG

Wann erfülle ich (gerne) eine Bitte für
jemanden anderen?- und dementsprechend jemand anderer für mich?

Was unterscheidet eine BITTE von einer FORDERUNG?

BITTEN BEWUSSTSEIN

BITTE VERSUS FORDERUNG

Bereitschaft, um das was ich
möchte zu bitten, und dabei
für jede Antwort offen zu sein.
Keine Fixierung auf ein
bestimmtes Ergebnis.



JEMANDEN UM ETWAS BITTEN:

1. Was ist Deine Situation: **Beobachtung** - hol den/die Andere ins Boot:

.2. Wie **fühle** ich mich da

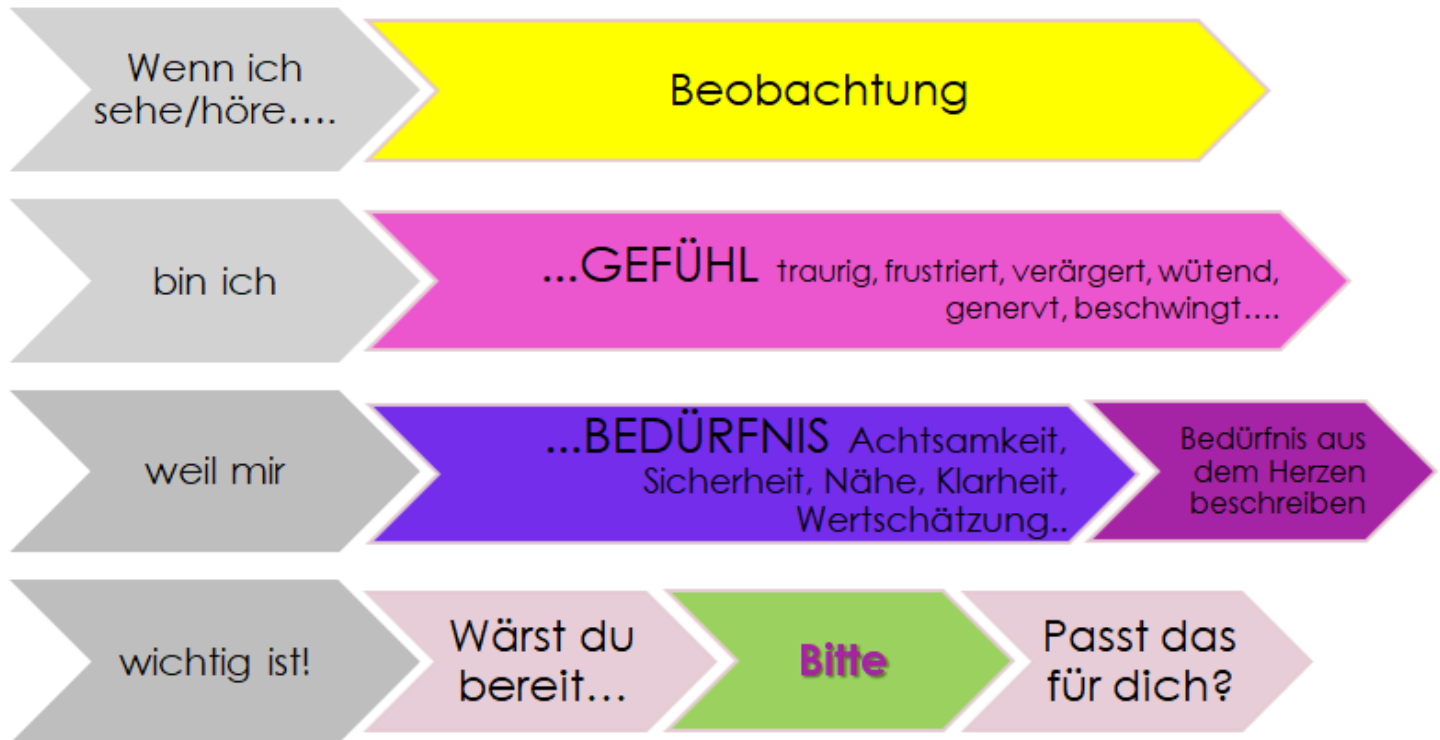
3 Welche meiner **BEDÜRFNISSE** ist gerade nicht erfüllt? mich damit verbinden:

Was könnte jemand KONKRET für mich tun? Bis wann?
Wie lautet meine Bitte?

“PASST DAS FÜR DICH?”



JEMANDEN UM ETWAS BITTEN:



Das klingt jetzt wahrscheinlich etwas “hölzern” und ungewohnt. Es soll Dich lediglich unterstützen, Klarheit für Dich zu finden, was Du überhaupt möchtest, und Dir als Art Leitfaden dienen, um alle Aspekte, die es braucht um zu bitten, statt zu fordern, zu berücksichtigen. Es ist wichtig, Deine für Dich authentische Ausdrucksweise zu finden! VIEL SPASS!



WIE GEHT ES JETZT WEITER?

ICH WILL MEHR

Ich entscheide mich für meinen
nächsten Wachstumschritt.



HOL DIR EIN KENNELERNGESPRÄCH MIT MIT MIR



[www.gewaltfrei-wien.com/booking-
calendar/klarheitsgespräch](http://www.gewaltfrei-wien.com/booking-calendar/klarheitsgespräch)

ODER BUCHE DICH DIREKT IN EIN PROGRAMM

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
6 Monate ONLINE PROGRAMM:
Selbstempathie First! Grenzen Setzen. setzten
klartext reden. Nein sagen lernen.
nächster Start 30. Juli 2024
(laufend Einstieg möglich)

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION
PRÄSENZ IN WIEN
JAHRESTRaining - WACHSTUMCIRCLE
Start 15.9.2024 (9 Sonntage 1x / Monat)

www.gewaltfrei-wien.com/termine

