



Gewaltfreie Kommunikation

nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Erlebnisvortrag | 27. Februar 2019 | Gemeindehaus | 8508 Homburg

Uschi Kellenberger

empathie-werkstatt®

kommunikation ohne gewalt – die sprache, die brücken baut

Wydenhagweg 624 | 8262 Ramsen | Fon: 044 / 941 92 04 | www.empathie-werkstatt.ch | kontakt@empathie-werkstatt.ch

Dr. Marshall B. Rosenberg



Dr. Marshall B. Rosenberg (1934-2015)
Amerikanischer Psychologe

- Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (GFK),
englisch Nonviolent Communication (NVC), Autor und Mediator
- Stark beeinflusst von den Erkenntnissen seines Lehrers Carl Rogers
(humanistische Psychologie/klientenzentrierte Gesprächstherapie)
- Er habe lediglich bekannte Konzepte zusammengefügt und daraus
das Modell der GFK geschaffen, sagte Rosenberg.
- Rosenberg gründete 1984 das Center for Nonviolent Communication
in Albuquerque USA und leitete es bis 2011
- GFK ist eine international anerkannte Methode

Uschi Kellenberger

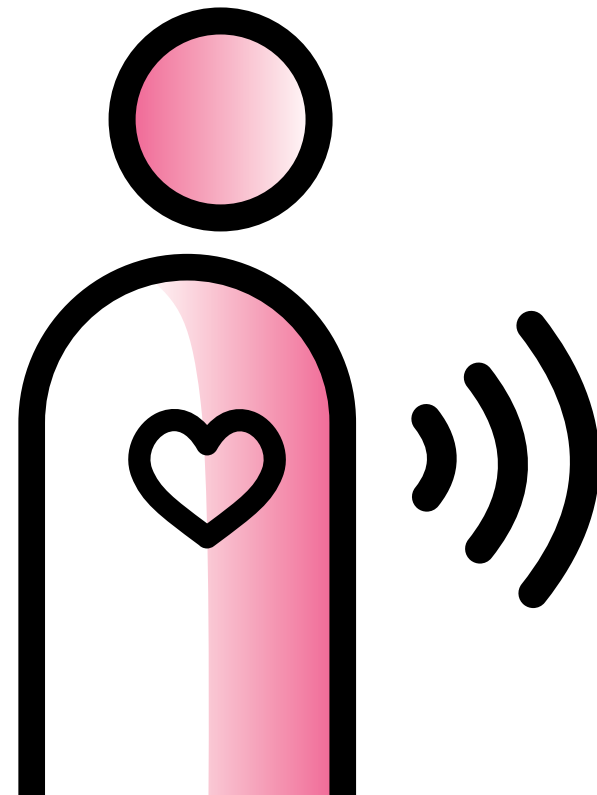


Uschi Kellenberger (1966)
Anerkannte Trainerin im Fachverband
Gewaltfreie Kommunikation®

- Geschäftsleitung der Empathie-Werkstatt®
- Seit 2011 hauptberuflich tätig als Kommunikationstrainerin, Ausbilderin, Dozentin, Coach, und Mediatorin auf den Grundlagen der GFK nach Dr. Marshall B. Rosenberg resp. eigener Weiterentwicklung
- Autorin: „Bedürfnis-Tankstelle“ (2018)
- Öffentliche Seminare und Ausbildungen sowohl in Eigenregie, als auch in Zusammenarbeit mit Bildungsträgern
- Bereiche: Persönlichkeitsentwicklung
Prävention: Stress, Depression und Burnout
- Intension: Menschen zu unterstützen sich selbst und andere besser zu verstehen

Inhalt

- Ziele für heute
- Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?
- Wie gelingt GFK?
- Wozu GFK?
- Tipps
- Wie und wo kann man GFK lernen?



■ Ziele für heute

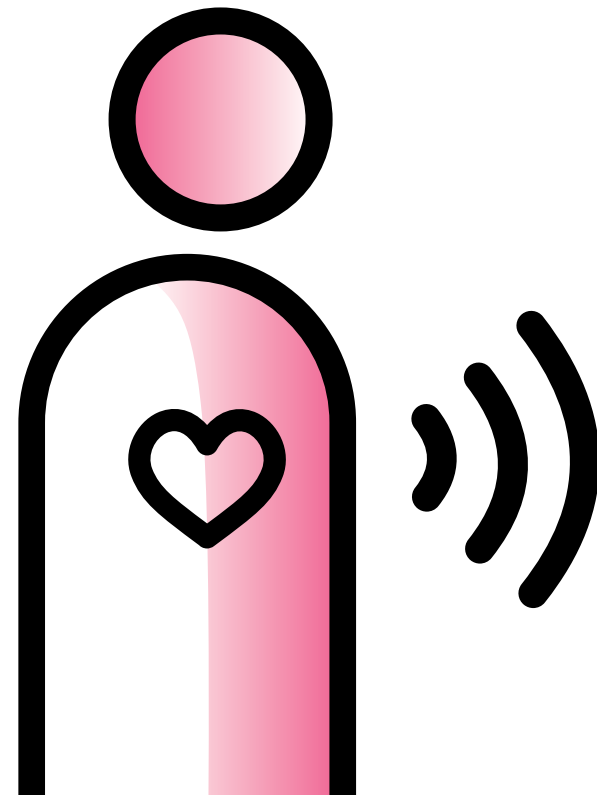
Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Wie gelingt GFK?

Wozu GFK?

Tipps

Wie und wo kann man GFK lernen?



Ziele für heute

- Kurzüberblick über die Gewaltfreie Kommunikation
- Lust und Freude vermitteln, sich mit Gewaltfreier Kommunikation zu beschäftigen



Ziele

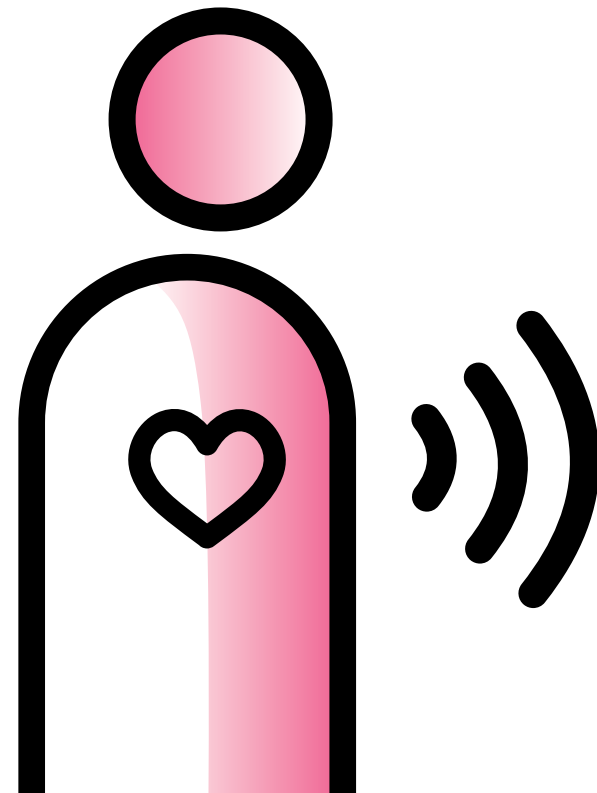
■ **Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?**

Wie gelingt GFK?

Wozu GFK?

Tipps

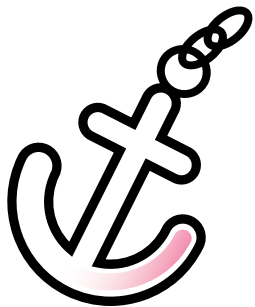
Wie und wo kann man GFK lernen?



Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

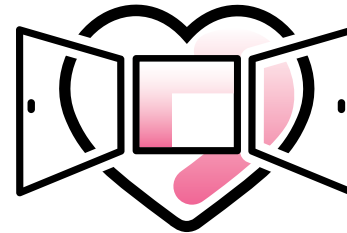
- Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein **Sprachkonzept** zur Konfliktklärung
- Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein **Reflektionsmodell** mit dem ich mich klären kann, worum es mir geht
- Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine **innere Haltung**, welche die Verbindung (mit sich selbst und dem anderen) anstrebt. Die zwei Komponenten sind **Aufrichtigkeit** und **Empathie**:

Aufrichtigkeit



ich **drücke aus**,
was in **mir** los ist und
was **mein Leben**
schöner machen würde

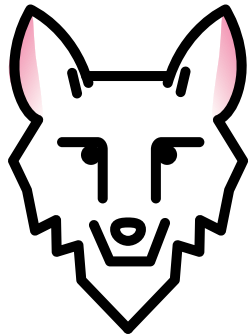
Empathie



ich **höre**,
was in **dir** los ist und
was **dein Leben**
schöner machen würde

Der kleine-grosse Unterschied...

Aufrichtigkeit ...



... als **Wolf**
(herkömmliche,
„normale“
Kommunikation)

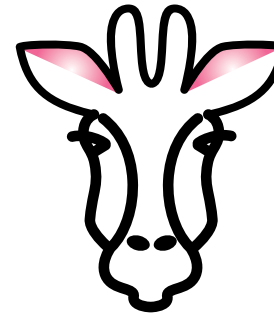
Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig:

- was mit dir nicht stimmt
- was ich über dich denke
- welche Kritik und Bewertungen ich über dich habe

„Du bist auf dem Egotripp.“

„Du bist viel zu dick.“

Aufrichtigkeit ...



... als **Giraffe**
(einfühlsame,
wertschätzende
Kommunikation)

Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig:

- wie es mir geht
- was ich brauche
- was meine Bitte an dich ist

„Ich bin unter Druck und brauche Unterstützung.“

„Ich mache mir Sorgen um deine Gesundheit.“

Inhalt

Ziele

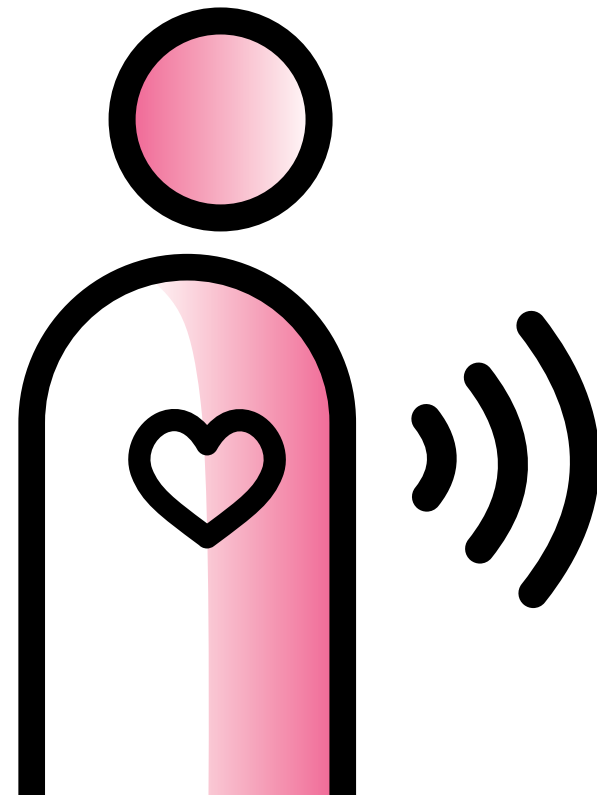
Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

■ **Wie gelingt GFK?**

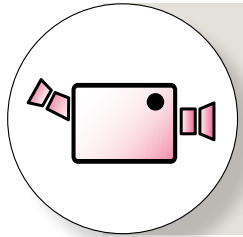
Wozu GFK?

Tipps

Wie und wo kann man GFK lernen?

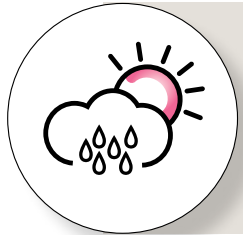


Aufrichtigkeit und Empathie – Die 4 Schritte



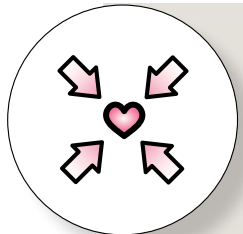
« Beobachtung »

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?



« Gefühle »

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?



« Bedürfnisse »

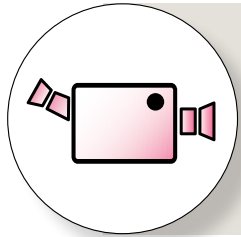
Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?



« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?

Schritt 1 – Was ist zu beachten?



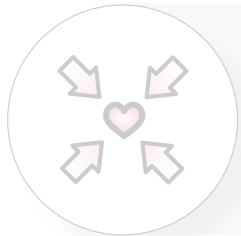
« Beobachtung »

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?



« Gefühle »

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?



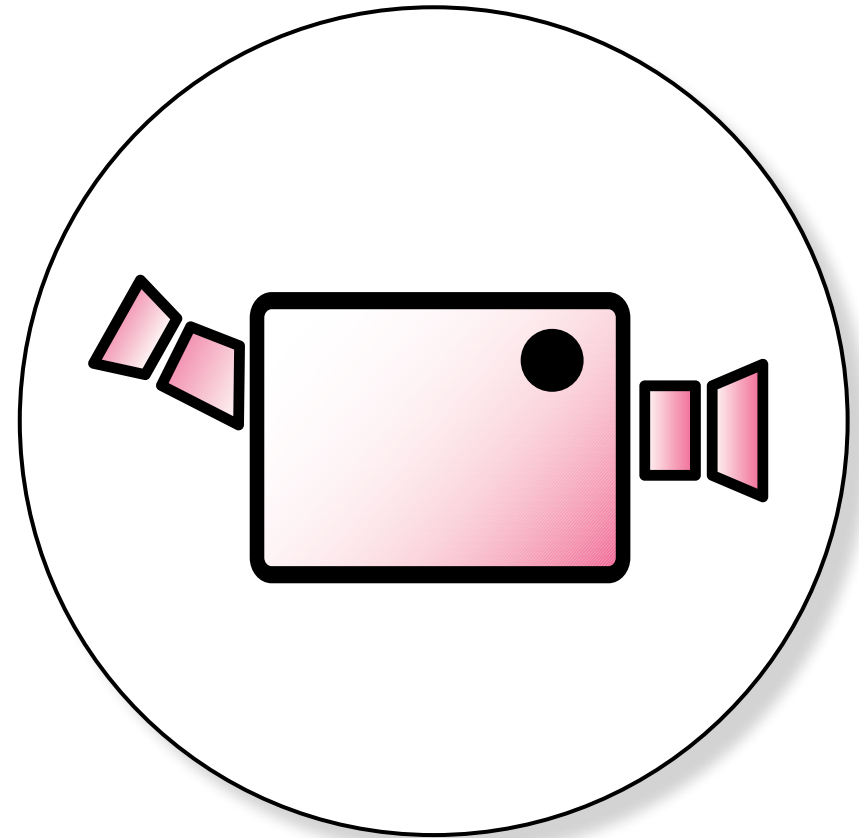
« Bedürfnisse »

Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?

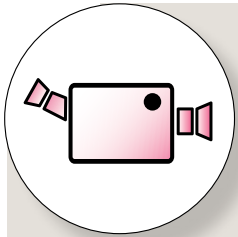


« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?



Schritt 1 – Beobachtung versus Bewertung



«Beobachtung»

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?

Wenn wir unsere Beobachtung mit einer Bewertung vermischen, wird unser Gegenüber Kritik hören und in Abwehrposition gehen. In dem wir die Position einer «neutralen Videokamera» einnehmen, trennen wir das, was wir beobachten von dem, wie wir darüber denken.

Bewertung



«Du hast nie Zeit für mich!»

«Die Küche schaut aus wie ein Saustall!»

Beobachtung



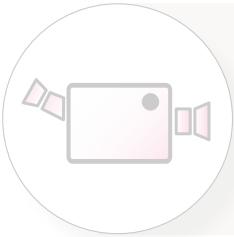
«Letzte Woche hast du jeden Abend bis 21 Uhr gearbeitet und wir hatten keine Zeit miteinander.»

«In der Küche steht das benutzte Geschirr von gestern Abend.»

“ Wenn du Interpretation vermeiden willst, frage nach.

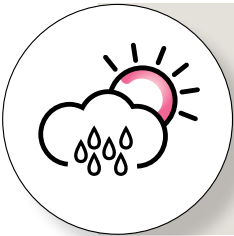
Dr. Marshall B. Rosenberg

Schritt 2 – Was ist zu beachten?



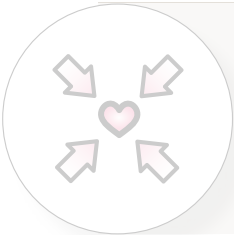
« Beobachtung »

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?



« Gefühle »

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?



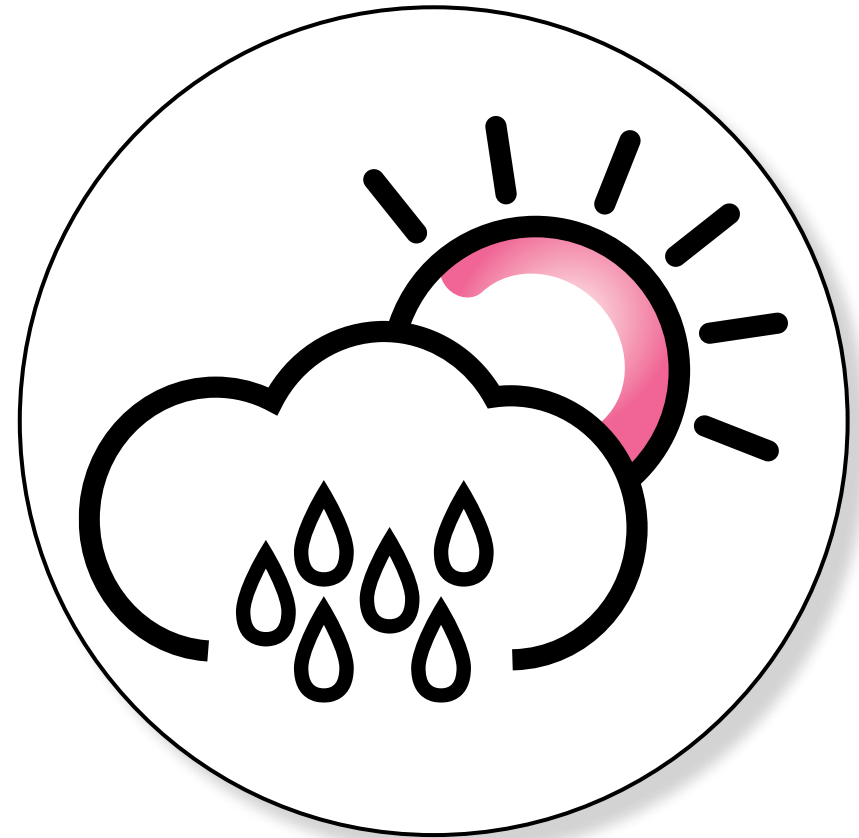
« Bedürfnisse »

Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?

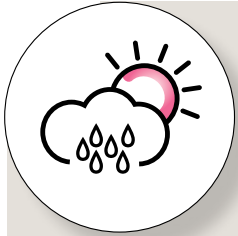


« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?



Schritt 2 – Gefühle versus Pseudogefühle



«Gefühle»

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?

Oftmals suchen wir den Grund für unsere Gefühle in den Handlungen der anderen:
«Ich bin traurig, weil du zu spät kommst!»
In der GFK fühle ich mich niemals so, weil du..., sondern weil ich ...
«Ich bin traurig, weil ich gerne die Zeit mit Dir verbracht hätte.»

Pseudogefühle



«Ich fühle mich
im Stich gelassen.»

«Ich habe das Gefühl,
der hat mich über den
Tisch gezogen.»



Gefühl



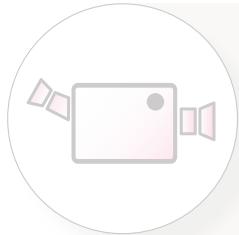
«Ich fühle mich
einsam.»

«Ich bin enttäuscht
und frustriert.»

„ Gefühle brauchen keine Berechtigung.

Dr. Marshall B. Rosenberg

Schritt 3 – Was ist zu beachten?



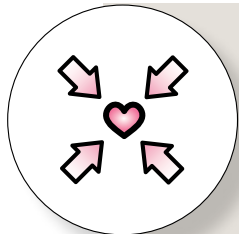
« Beobachtung »

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?



« Gefühle »

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?



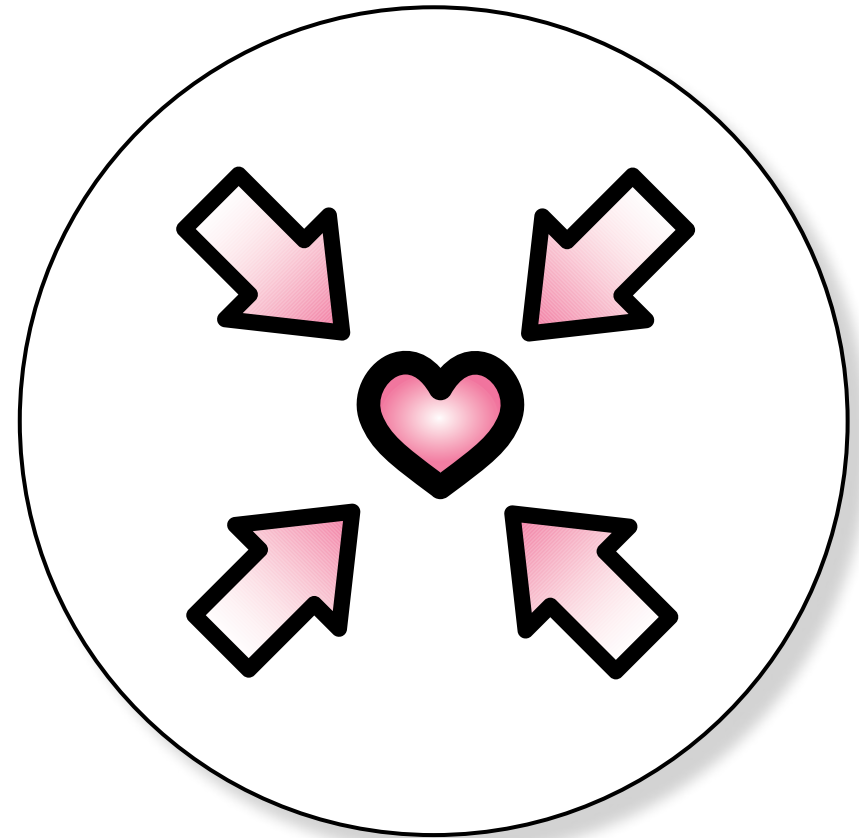
« Bedürfnisse »

Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?

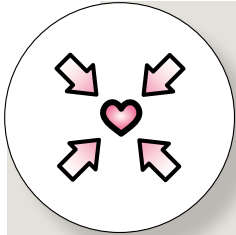


« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?



Schritt 3 – Bedürfnis versus Strategie



« Bedürfnisse »

Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?

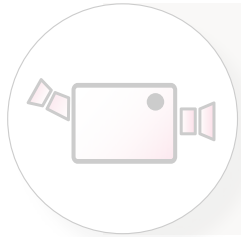
Es ist nützlich, sich jederzeit über seine Bedürfnisse im Klaren zu sein und Wege zu finden, diese zu erfüllen. Bedürfnisse sind unabhängig von Zeit, Ort, Personen. Eine Strategie ist eine von vielen Möglichkeiten ein Bedürfnis zu erfüllen. Sie zeigt sich als konkrete Handlung im Aussen.

Bedürfnis		Strategie, z. B.:
Ruhe	➔	Schlafen, Lesen, Spazieren gehen, Musik hören, u.v.m.
Entspannung	➔	Sauna, Wellnesen, Gartenarbeit, Malen, Yoga, u.v.m.
Lebensfreude	➔	Tanzen, Blumen schenken, Candle Light Dinner, u.v.m.

“ Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun andere es auch nicht.

Dr. Marshall B. Rosenberg

Schritt 4 – Was ist zu beachten?



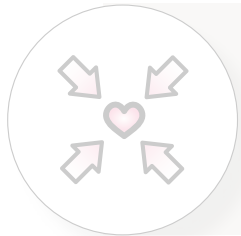
« Beobachtung »

Was ist genau geschehen?
Welche Handlung konntest du wahrnehmen?
Welche Worte hast du gehört?



« Gefühle »

Wie fühle ich mich, wenn ich das sehe?
Wie reagiere ich emotional?



« Bedürfnisse »

Was ist uns wichtig?
Welches Bedürfnis steht hinter dem Gefühl?



« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?



Schritt 4 – Bitte versus Frommer Wunsch



« Bitte »

Was möchte ich jetzt tun um mein Bedürfnis zu erfüllen oder was möchte ich, dass der Andere tut?

1. Positive Formulierung
2. Konkretes und beobachtbares Verhalten
3. Im Hier und Jetzt erfüllbar

Wir können andere darin unterstützen, uns zu vertrauen, dass wir bitten und nicht fordern, in dem wir deutlich machen, dass wir uns ihre Zustimmung nur wünschen, wenn sie aus freien Willen gegeben wird.

Frommer Wunsch



«Bitte komm nicht so spät nach Hause.»



«Bitte versteh mich doch.»



«Versprich mir, dass du dir mehr Zeit für mich nimmst in Zukunft.»



Bitte

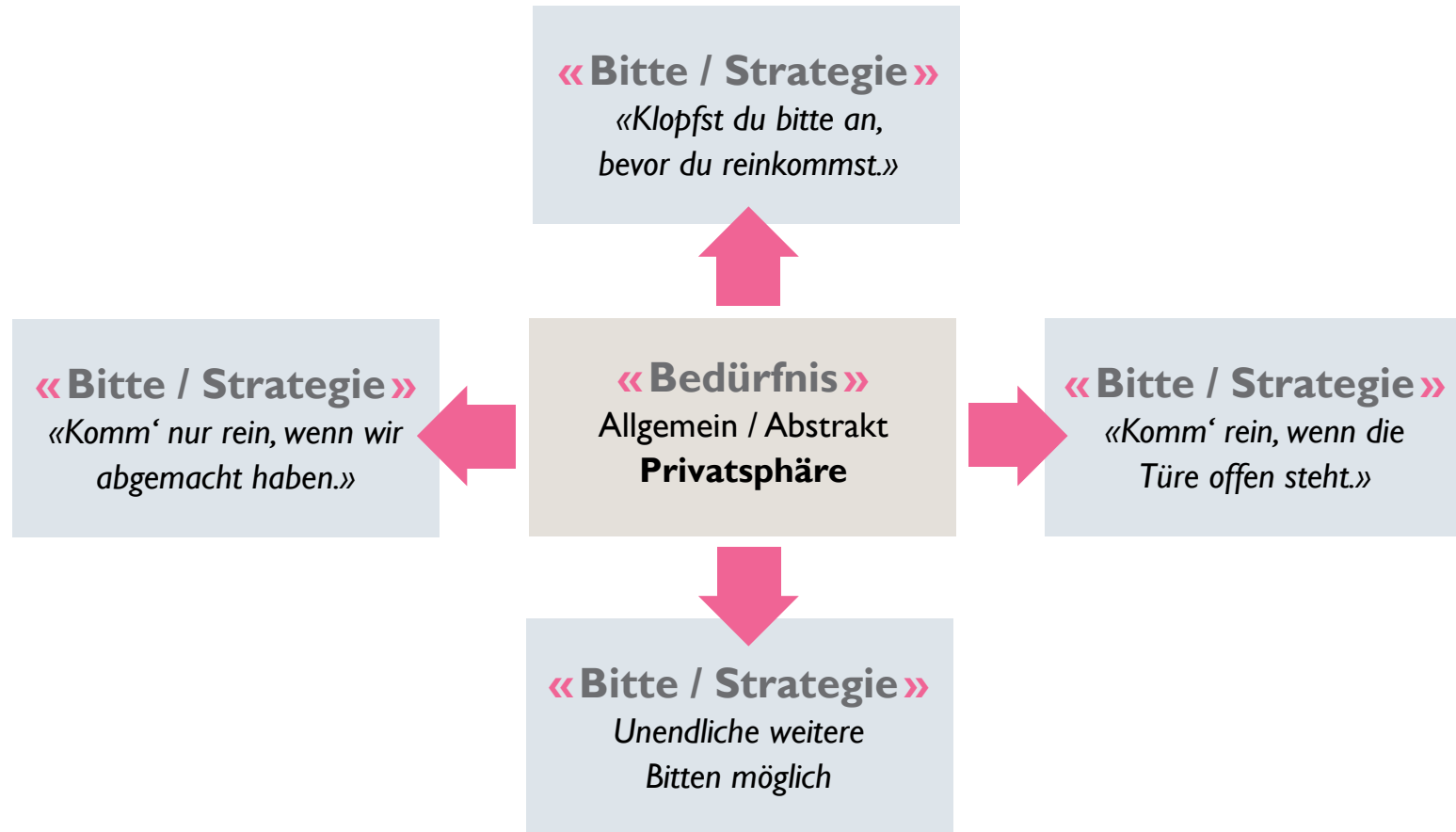


«Ich möchte dich bitten, um 11 Uhr zu Hause zu sein. Okay?»

«Kannst du mir bitte sagen, was du verstanden hast?»

«Können wir einen Abend im Monat zu zweit verbringen (ohne die Kinder)? Einverstanden?»

Schritt 4 – Bitte / Strategie, Beispiele



” Alle Menschen haben dieselben **Bedürfnisse** – nur die **Bitten** sind unterschiedlich.

Dr. Marshall B. Rosenberg

Inhalt

Ziele

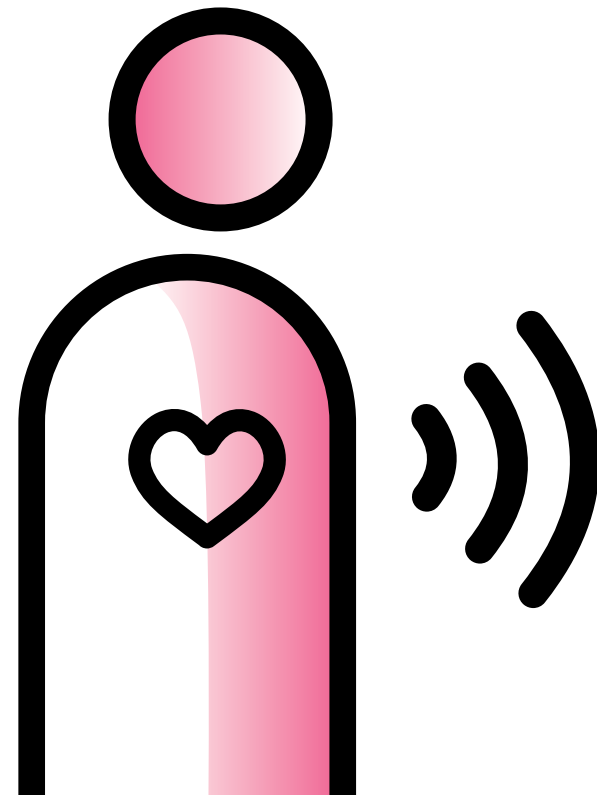
Was ist Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Wie gelingt GFK?

■ **Wozu GFK?**

Tipps

Wie und wo kann man GFK lernen?



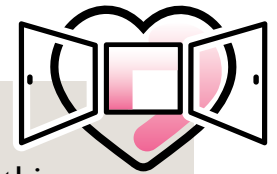
Wozu GFK?



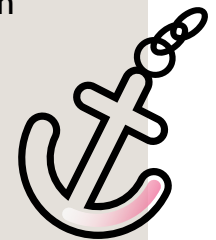
Sichtbare Ebene

Unsichtbare Ebene

- Emotionale Intelligenz:
- Die Fähigkeit der Aufrichtigkeit und Empathie
- Empathischer Umgang mit äusseren Konflikten
- Souverän und gelassen reagieren in vielen Lebenssituationen (Selbstregulierung)
- Wertschätzende, empathische Führung



- Bewusstsein über meine „Knöpfe“ (Glaubenssätze)
- Selbstempathie: Meinen Gefühlen und Gedanken „Gehör bei mir selbst verschaffen“
- Empathischer Umgang mit inneren Konflikten
- Klarheit über meine Bedürfnisse und einen Weg zu deren Erfüllung
- Bewusstheit darüber, wie wichtig das Füllen der eigenen Bedürfnistanks ist



Inhalt

Ziele

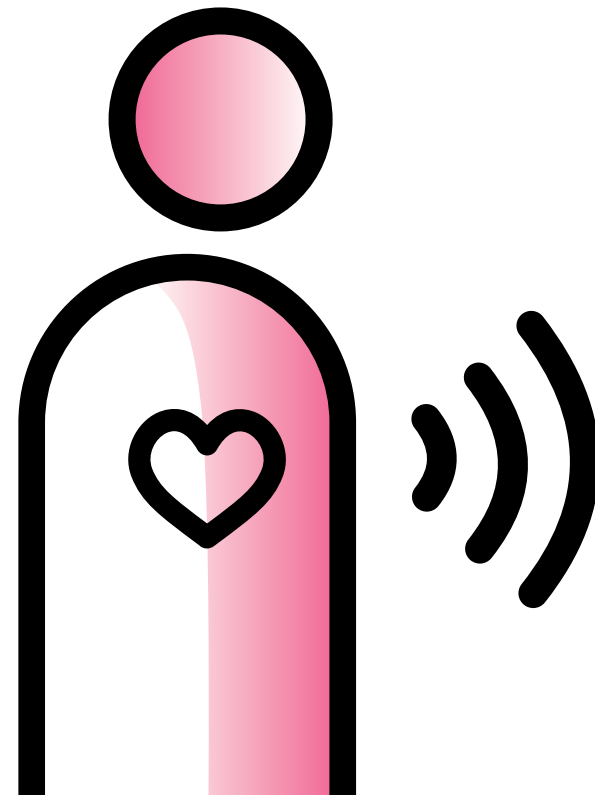
Was ist Empathie im Sinne der Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Wie gelingt GFK?

Wozu GFK?

■ **Tipps**

Wie und wo kann man GFK lernen?



Tipps

- Wenn es zwischenmenschlich eng wird, eine Kultur/Basis haben („So gehen wir miteinander um!“). Nicht im Konflikt schnell GFK machen, wenn niemand es richtig kann (Haltung). Es benötigt eine Basis bevor man es anwenden kann. Konfliktkompetenz mit auf den Weg geben.
- Selbst-“bewusst“ werden: Mir über meine Gefühle und Bedürfnisse klar werden. Wortschatz! (Voki) Trainieren, sie auszusprechen. Ist Konfliktprophylaxe.
- Mir über meine Themen (Glaubenssätze)/Ängste klar werden. Das sind meine (schmerzhaften) „Knöpfe“! Sie auflösen mit GFK. Bringt entspannteres Miteinander.
- Beziehungen klären. Mit wem habe ich ein Thema? Mit wem bin ich nicht rund? Belastend für alle wenn etwas unausgesprochen ist oder es dauernd Streit gibt. Kultur: Es gibt Konflikte jedoch ist es danach sauber geklärt, weil Konfliktkompetenz vorhanden ist. Kein „Rabattmarkenbüchlein“ führen. Keine Pseudo-Harmonie.
- Mit GFK innerlich immer „gut genährt“ sein. Das ist die Basis, für Empathie.

” Solange wir nicht im vollen Bewusstsein der Gewaltfreiheit leben, können gelernte Formulierungen trennend und unauthentisch wirken.

Inhalt

Ziele

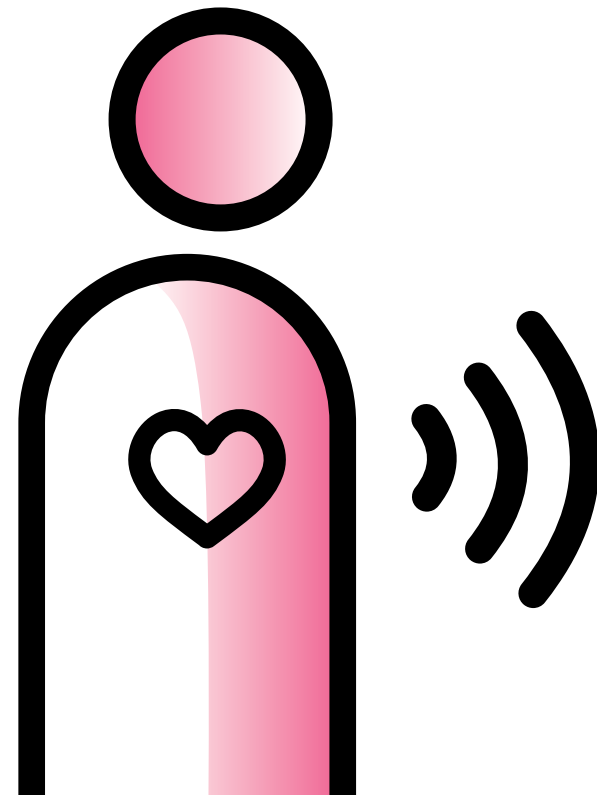
Was ist Empathie im Sinne der Gewaltfreie Kommunikation (GFK)?

Wie gelingt GFK?

Wozu GFK?

Tipps

■ **Wie und wo kann man GFK lernen?**



Wie und wo kann man GFK lernen

Seminare in Pfäffikon/ZH und Salenstein/TG (Arenenberg)

www.empathie-werkstatt.ch

MODUL 1

Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation

2-tägig | Pfäffikon/ZH | CHF 490.- / 450.- * | Kennenlernen des GFK-Modells nach Rosenberg

Internet

www.gewaltfrei-schweiz.ch

www.gewaltfrei.de

www.fachverband-gfk.org

www.cnvc.org

Bücher

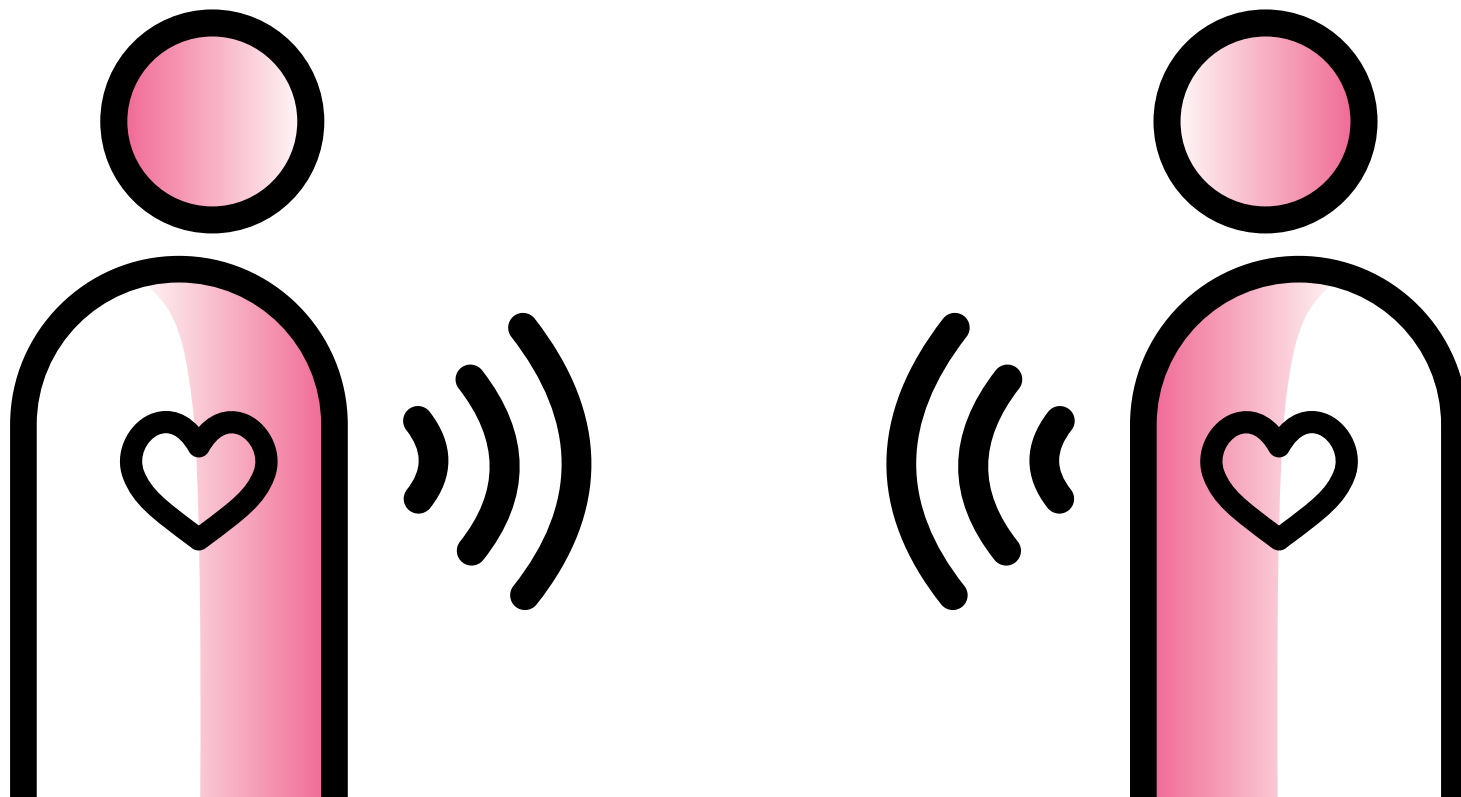
„Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens“, Rosenberg, ISBN 3-87387-454-7

„Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation“, Rosenberg im Gespräch mit G. Seils, ISBN 978-3-451-05447-1

Herzlichen Dank ...

„ Das Wertvollste was man Menschen
geben kann, ist Empathie.

Dr. Marshall B. Rosenberg



WELCHES BEDÜRFNIS ERFÜLLEN SIE SICH, DASS SIE HIER SIND?

- | | |
|---------------------|---------------|
| FRIEDEN | FÜRSORGE |
| HARMONIE | GEHÖRT WERDEN |
| | ENTWICKLUNG |
| SELBSTVERANTWORTUNG | KONTAKT |
| SELBSTANDRUCK | AUSTAUSCH |
| MOTIVATION | VERBINDUNG |
| OFFENHEIT | VERSTÄNDNIS |
| | UNTERSTÜTZUNG |
| WOHLWOLLEN | KLARHEIT |

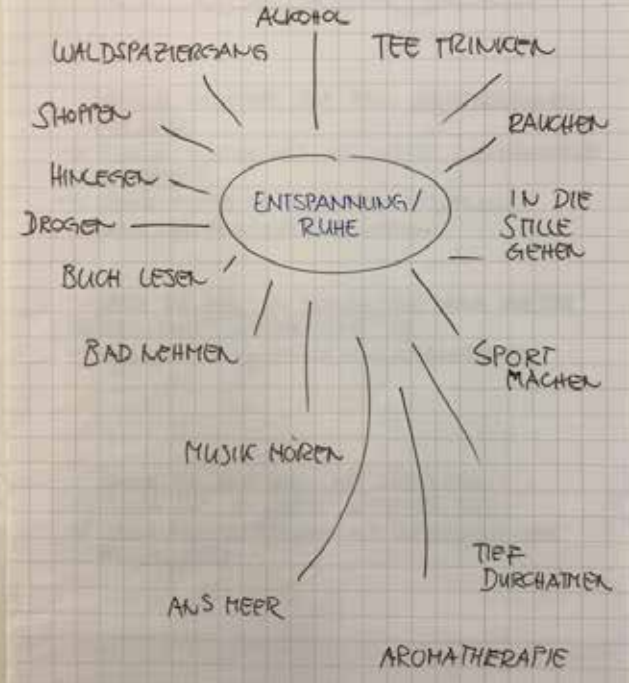
BEOBACHTUNG VS. BEWERTUNG

MEINE MUTTER IST EIN GROSSPÜGIGER MENSCH!
 → MEINE MUTTER HAT MIR HEUTE 3 KOMPLIMENTE GEMACHT!
 → MEINE MUTTER HAT HEUTE DER BEDIENTUNG 10,- CHF TRINKGELD GEGEBEN.

URS IST VIEL ZU SCHWER FÜR SEINE GRÖSSE!
 → URS TRÄGT KLEIDGRÖSSE 48.
 → URS IST 120 kg SCHWER UND 1,70 m GROSS.

ANNA IST EINE SCHLECHTE SCHÜLERIN!
 → ANNA HAT IM DIKTAT 10 FEHLER DRIN
 → ANNA HAT IN DEUTSCH UND MATHEMATIK EINE UNGENÜGE

BEDÜRFNIS VS. STRATEGIE





” Der Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst und anderen kann beschwerlich sein – und voller Hindernisse. Sie trotzdem sicher dorthin zu geleiten, ist das Ziel der Empathie-Werkstatt. Wir unterstützen Sie dabei, mithilfe von Gewaltfreier Kommunikation Anliegen zu hören, Missverständnisse zu klären und Brücken zu bauen.

Uschi Kellenberger

empathie-werkstatt®
kommunikation ohne gewalt – die sprache, die brücken baut