



dieMediatoren
Gemeinsam Lösungen finden

INFORMATIONSBLETT
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)
EIN HANLUNGSKONZEPT

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

KURZÜBERSICHT

WAS IST GFK?

Es ist die

Sprache der Einfühlsamkeit

mit dem Ziel:

- Befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
- Unsere Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun
- Schmerzliche Kommunikation zu verhindern/ zu vermeiden
- Konflikte zu erkennen und zu wandeln

LEBENSENTFREMDEnde KOMMUNIKATION

Dies sind Formen der Kommunikation,
die kurz- wie langfristig zur **Gewalt**
gegen uns selbst und andere beitragen.

Was ist **Gewalt**?

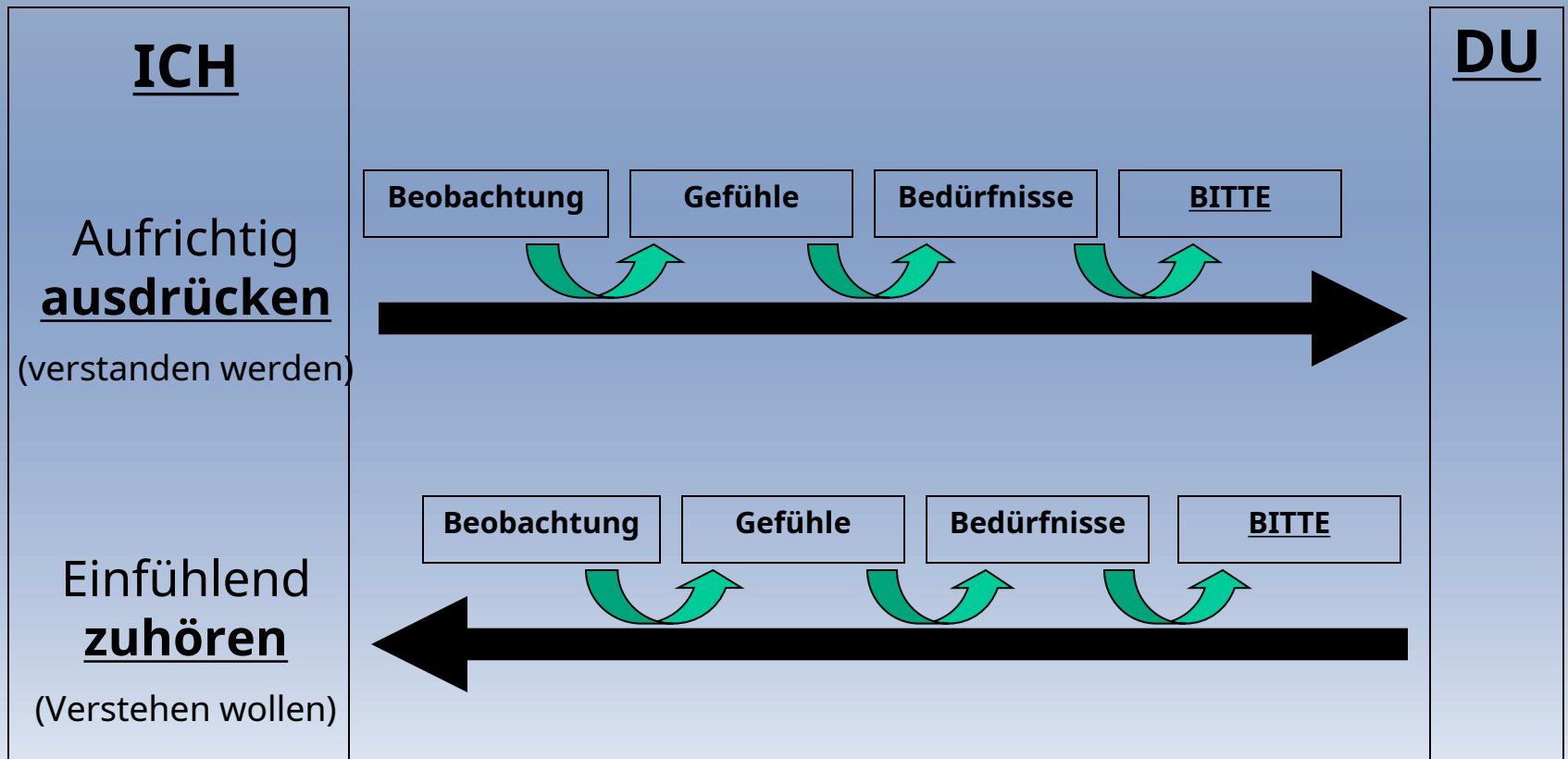
Jedes Erfüllen des eigenen Bedürfnisses
auf Kosten anderer.

- Moralische Urteile oder Verurteilen von Menschen,
Diagnostizieren,
Zuschreiben,
Vergleichen von Eigenschaften,
Beschreibung wie Menschen angeblich sind
(gut, schlecht, schön, hässlich, normal, abnormal, verantwortungslos etc.)
- Leugnen von Verantwortung für eigene Gefühle und
Handlungen
- Stellen von Forderungen

GRUNDANNAHMEN

- **Niemand kann dir Gefühle machen!**
Was andere machen ist nie die Ursache für deine Gefühle,
höchstens der Auslöser
- **Urteile über andere sind unsere eigenen unerfüllten Bedürfnisse!**
Nur wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen,
können sie (vom anderen) erfüllt werden
- **Jedes Bedürfnis dient dem Leben,**
es gibt keine negativen Bedürfnisse
- **Ärger ist ein Sekundärgefühl,**
dass der Vermeidung eines anderen Gefühls dient

DIE KOMMUNIKATIONSWEGE



DIE VIER SCHRITTE DER KOMMUNIKATION

Aufrichtig ausdrücken (verstanden werden)

Beobachtung	Gefühle	Bedürfnisse	Bitten
Tatsachen- mitteilung ohne Bewertung/ Beurteilung	Gefühle und Empfindungen in Worte fassen	Bedürfnisse hinter den Gefühlen offen legen	Was wir vom anderen wollen. Das konkrete Verhalten

Wenn **a**, dann fühle ich mich **b**, weil ich **c** brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne **d**.



Aufrichtig
ausdrücken
(verstanden werden)



BEOBSACHTUNG

Beobachtung

Tatsachen-
mitteilung
ohne
Bewertung/
Beurteilung

- Teile eine Wahrnehmung mit, die Auslöser für dein Gefühl war
- Achte darauf, Bewertung und Wahrnehmung nicht zu vermischen

Wenn **a**,

- Wenn ich **sehe**
Wenn ich **höre**
Wenn ich **wahrnehme**
Wenn ich **daran denke**

Aufrichtig
ausdrücken

(verstanden werden)

Beobachtung

Gefühle

Bedürfnisse

Bitten



GEFÜHLE

Gefühle

Gefühle
und
Empfindungen
in Worte
fassen

dann fühle ich
b,

- Teile mit, was du in bezug auf deine Wahrnehmung fühlst
- Benutze „reine“ Gefühlsworte (keine Pseudo-Gefühlswörter)

- Ich fühle mich... (+ **Gefühlswort**)
- Ich bin... (+ **Gefühlswort**)

Aufrichtig
ausdrücken

(verstanden werden)

Beobachtung

Gefühle

Bedürfnisse

Bitten



BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse

Bedürfnisse
hinter den
Gefühlen
offen
legen

weil ich **c**
brauche.

- Bedürfnisse sind allgemein, abstrakt, ohne konkreten Bezug auf eine Person oder ein bestimmtes Verhalten
- In den gegenwärtigen Bedürfnissen liegen die Wurzeln der Wahrnehmung, die Ursachen für unsere Gefühle, und der Impuls für unsere Bitte

- weil ich (**Bedürfnis**) brauche
weil mir wichtig ist,...(**Bedürfnis**)

Aufrichtig
ausdrücken

(verstanden werden)

Beobachtung

Gefühle

Bedürfnisse

Bitten



BITTEN

Bitten

Was wir vom
anderen
wollen.

Das
konkrete
Verhalten

Deshalb möchte
ich jetzt gerne **d.**

- Drücke nur eine Bitte aus **keine Forderung:**
- Sagen, was ich will, statt zu sagen, was ich nicht will.
- Verhalten erbitten, statt zu sagen, wie der andere sein soll oder fühlen soll
- Konkretes, beobachtetes Verhalten erbitten, statt vage und abstrakt zu bleiben

- Ich möchte, dass (**konkretes Verhalten**)
- Deshalb möchte ich jetzt gerne **d.**

Aufrichtig
ausdrücken

(verstanden werden)

Beobachtung

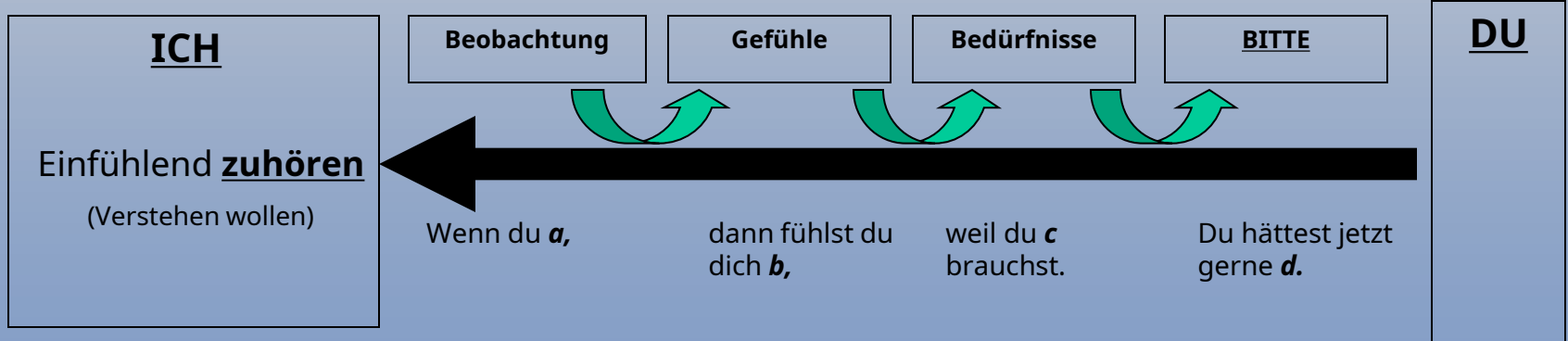
Gefühle

Bedürfnisse

Bitten



DIE VIER SCHRITTE DER KOMMUNIKATION



Beobachtung	Wenn du siehst/ hörst/ bemerkst... ,
Gefühle	dann fühlst du dich...(Gefühlswort),
Bedürfnisse	weil du brauchst....(Bedürfnis).
Bitten	Und du hättest gerne, dass ich...(Bitte).

