

## Was ist die GFK?

- \* Die GFK ist ein **Kommunikationsprozess**, der von Marshall Rosenberg in den 60er Jahre entwickelt wurde.
- \* Die GFK basiert auf einer **wertschätzenden Grundhaltung**. Wichtig sind Konsens, Kooperation, Selbstverantwortung, Respekt, Mitgefühl und Ehrlichkeit.
- \* Mit der GFK ist es möglich, konfliktreiche Situationen zu entschärfen und Lösungen zu finden, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen (**Konsens**).
- \* Die GFK ist auch dann erfolgreich und einsetzbar, wenn nur eine Person sie anwendet. Jeder Einzelne hat die Macht, die gegebene Situation zu verändern.
- \* Die GFK kann in jedem Lebensbereich angewandt werden und macht Erfolge unmittelbar erlebbar.
- \* Das Erlernen der GFK ist wie das Erlernen einer neuen **Sprache**. Dazu gehören neue Vokabeln, eine bestimmte Grammatik, viel Praxis sowie Zeit und Geduld, bis sie in Fleisch und Blut übergegangen ist.

## Ressourcen

- \* Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Junfermann, 2004.
- \* Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, Herder 2004.
- \* national: [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at)
- \* international: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)
- \* Materialienversand: [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

## Was ist GFK im Alltag?

- Mutter: *„Wenn ich sehe, dass die Wäsche seit knapp zwei Stunden auf dem Stuhl liegt, bin ich sauer, weil mir Wertschätzung für meine Arbeit wichtig ist. Könntest du sie bitte jetzt wegräumen?“*
- Kind: *„Gleich, im Moment habe ich wichtigere Dinge zu tun. Sei doch nicht so nervig!“*
- M: *„Du bist etwas genervt, weil du selbst bestimmen möchtest, wann und wie du meine Bitten erfüllst?“*
- K: *„Genau, immer sagst Du mir, was ich zu tun habe und entweder tue ich das oder ich werde bestraft. Das ist nicht fair!“*
- M: *„Du bist sauer, weil dir Selbstbestimmung wichtig ist und Freiwilligkeit?“*
- K: *„Ja, Ich bin ja nicht dein Sklave, oder?“*
- M: *„Du möchtest sichergehen, dass meine Bitten auch wirklich freiwillig gemeint sind?“*
- K: *„Na klar! Nur weil du die Mutter bist, heißt das noch lange nicht, dass ich automatisch immer brav sein muss. Das reicht mir einfach!“*
- M: *„Mir ist auch Freiwilligkeit wichtig und ich möchte Wege finden, wie du aus vollem Herzen mir helfen kannst. Gleichzeitig brauche ich einfach Unterstützung im Haushalt. Ich möchte nicht alles allein machen und brauche auch Wertschätzung. Wärest du bereit, dich morgen Abend mit mir zusammen zu setzen und zu überlegen, wie wir unsere Bedürfnisse gemeinsam erfüllt bekommen?“*
- K: *„Wann denn? Du weißt, ich habe morgen Abend Volleyball.“*
- M: *„Achja, na gut, dann morgen Nachmittag vor dem Abendessen?“*
- K: *„OK.“*

## Welche Fertigkeiten können Sie bei mir lernen?

- \* sich aufrichtig/authentisch ausdrücken
- \* wirklich Zuhören und Verstehen, was der andere fühlt und braucht (**Empathie**)
- \* sich selbst Einfühlung geben (**Selbstklärung**)
- \* gemeinsam mit anderen eine Lösung finden, die alle Bedürfnisse berücksichtigt (**Teamkompetenz**)
- \* um etwas Bitten, ohne Schuldgefühle zu haben
- \* sich beharrlich für die eigenen Bedürfnisse einsetzen (**Selbst-Behauptung**), ohne andere runter zu machen
- \* für die eigenen Handlungen Verantwortung übernehmen (**Selbst-Verantwortung**)
- \* konstruktiv mit Ärger umgehen
- \* ein „Nein“ ohne persönliche Verletzung annehmen können
- \* ein „Nein“ ohne Groll oder Schuldgefühle ausdrücken können
- \* Dankbarkeit ausdrücken und entgegennehmen
- \* Bedauern ausdrücken, ohne sich klein zu machen
- \* die Stimme des inneren Kritikers in die eines Erfolgstrainers verwandeln
- \* sich für eine sinnvolle Sache gewaltfrei und beharrlich einsetzen
- \* in Konflikten vermitteln und als Mediator fungieren
- \* Feedback geben, das hilfreich ist
- \* gegenwärtig/ achtsam sein, auch in schwierigen Situationen
- \* erfolgreich in einem Team zusammenarbeiten
- \* langsam in eine Haltung der Wertschätzung und Gelassenheit hineinwachsen

## Ich arbeite/ trainiere

- \* praxisnah + exemplarisch mit Beispielen aus dem echten Leben/ ihrem Alltag
- \* erlebnisorientiert mit Übungen, die GFK erfahrbar machen
- \* kommunikativ mit Rollenspielen und Kleingruppenarbeit
- \* entspannt in einer angenehmen Atmosphäre
- \* effektiv, durch Eingehen auf ihre Wünsche/ Bedürfnisse

## Termine/ Organisatorisches

Schnupperabende: Donnerstags, ca. alle 2. Monate, 18.30 – 20.30 Uhr, 25 €

## Einführungsseminare + Übungstage

jeweils Sa + So 9 – 17 Uhr (16 UE)  
160-400 Euro, zentral in Wien

## Basistraining

jeweils 3x3 Tage, Fr+Sa 9-17 Uhr, So 9-13 Uhr  
(21 UE), 720-1.800 Euro, 1070 Wien

## Jahrestraining

jeweils 8x2 Tage, Sa + So 9-17 Uhr (16 UE),  
1.440-3.200 Euro, 1070 Wien

## Einzeltraining/ Mediation/ Coaching (jederzeit):

Kosten: zw. 75 - 250 Euro pro 45-Minuten-Einheit

## Infos, Anmeldung, Weiteres

Christian Rüther

www.gfk-training.com; Tel/ Fax: 01/9904887

Email: gfk-training@chello.at



## **Mag. Christian Rüther**

zertifizierter GFK-Trainer, Mediator, Coach  
Lebens- und Sozialberater i.A.u.S.

GFK ist für mich der Universalschlüssel im menschlichen Miteinander.

Ich bin immer wieder berührt und erfreut, wenn ich die Wirkung der GFK bei mir oder den Seminarteilnehmern sehe, wie erleichternd und befreiend ein wertschätzender Umgang ist und wie leicht Konflikte so gelöst werden können.

Mit Hilfe der GFK gelingt es mir immer mehr, im Einklang mit meinen Bedürfnissen zu leben, mich in den verschiedenen sozialen Kontexten wohl zu fühlen und den anderen mit einem liebevollen Blick zu begegnen.

Die GFK ist universell einsetzbar und kann entscheidend zu ihren beruflichen Erfolg und zu privater Zufriedenheit mit ihren Liebsten beitragen.

“Gewaltfreie  
Kommunikation  
(GFK)“

nach  
Marshall  
Rosenberg