

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg Die Grundlagen

Christian Rüther

www.gfk-training.com

www.christianruether.com

GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Gefühle sind aus Sicht der GFK (Gewaltfreie Kommunikation) Anzeiger, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Angenehme Gefühle zeigen erfüllt, unangenehme Gefühle zeigen unzufriedene Bedürfnisse an. Z.B. Hunger an, dass Nahrungsbedürfnis nicht ist, und ein Satz: „Sag, dass dieses Bedürfnis erfüllt ist.“ Ähnlich zeigt z.B. Müdigkeit an, dass wir Ruhe/Erholung oder Schlaf brauchen. Bedürfnisse sind menschliche Lebensenergie. Alles, was wir tun, um wir aus einem oder mehreren Bedürfnissen heraus (so die Sicht der GFK).

Häufig sind Gedanken in den Kopf gefasste Bedürfnisse. Wenn wir unsere Gedanken beobachten, bekommen wir meist die Bedürfnisse dadrüber heraus. Diese beiden Listen sollen helfen einen aktiveren Wortschatz in dem Bereich aufzubauen, um so sich selbst und sein Gegenüber besser zu verstehen. Wenn Du verstehen möchtest, wie es dir geht und was dir fehlt oder erfüllt ist, geh einfach die Wörter durch und wenn dein Körper nach oder du ein inneres „Ja“ empfindest, dann hast du das Gefühl oder das Bedürfnis gefunden. Der Körper gibt bei den Gefühlen/Bedürfnissen unmittelbar Rückmeldung durch ein Nicken oder Kopfnicken/Gelächeln/Emotion. Gewiss kannst du auch dem Gegenüber verstehen, indem du über Angebote machst, z.B. „Bist du müde und brauchst du mehr Schlaf?“. Auch der Körper des Anderen gibt unmittelbar Rückmeldung. Es hilft sehr, die Wörter zu hören (Empathie).

Mehr Infos zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK) auf www.gfk-training.com
Seminare und Schulungen im UNICH-Raum auf www.unich.at und www.univie.ac.at



GFK-Training
Kommunikation-Kooperation-Konsens



ANGENEHME GEFÜHLE				UN-ANGENEHME GEFÜHLE			
ochtsom	angefüllt	inspiriert	schwungvoll	angstlich	ängstlich	lethargisch	traurig
angeregt	erleichtert	interessiert	sahnachtsvoll	almürrisch	entsetzt	müde	überfordert
ausgezeichnet	erstunken	kollabiert	selbstlicher	enttäuscht	enttäuscht	frustriert	überfällig
aufgedreht	fassziert	krebzi	sicher	entwärt	nüchtern	niedlich	unglücklich
begierig	frei	kräftig	stark	angefüllt	erschöpft	erschöpft	unentschieden
behaglich	Freude	lebendig	stille	apathisch	erschüttert	niedergeschlagen	unentschieden
berührt	Freude	lebenhaft	stille	auf der Laar	erschüttert	paralytisch	unfähig
berührt	Freude	lebenhaft	stille	ausgelassen	entört	paralytisch	unsicher
berührt	Freude	lebenhaft	stille	ausgelassen	entört	paralytisch	unsicher
bestimmt	Freude	lebenhaft	stille	ausgelassen	entört	paralytisch	unsicher
bestimmt	Freude	lebenhaft	stille	ausgelassen	entört	paralytisch	unsicher

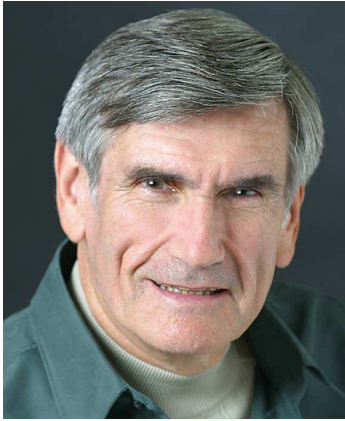
Skript zum Jahrestaining und zur Trainerausbildung in “Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg

<https://www.gfk-training.com/wp-content/uploads/2017/12/jahrestaining-skript-1.3-web.pdf>

BEDÜRFNISSE			
Dienst Abnehmen finden	Entscheidungsfinden	Identität	Planungssicherheit
Abwechslung	Entspannung/Erholung	Identität	Prägnanz
Abschluss	Erfolge	Interaktion	Prägnanz
Ablegen	Erfolge	Interaktion	Prägnanz
Ablegen	Erfolge	Interaktion	Prägnanz
Ablegen	Erfolge	Interaktion	Prägnanz

<https://www.gfk-training.com/was-ist-gewaltfreie-kommunikation/gefuehls-und-beduerfnis-flyer/>

Marshall Rosenberg



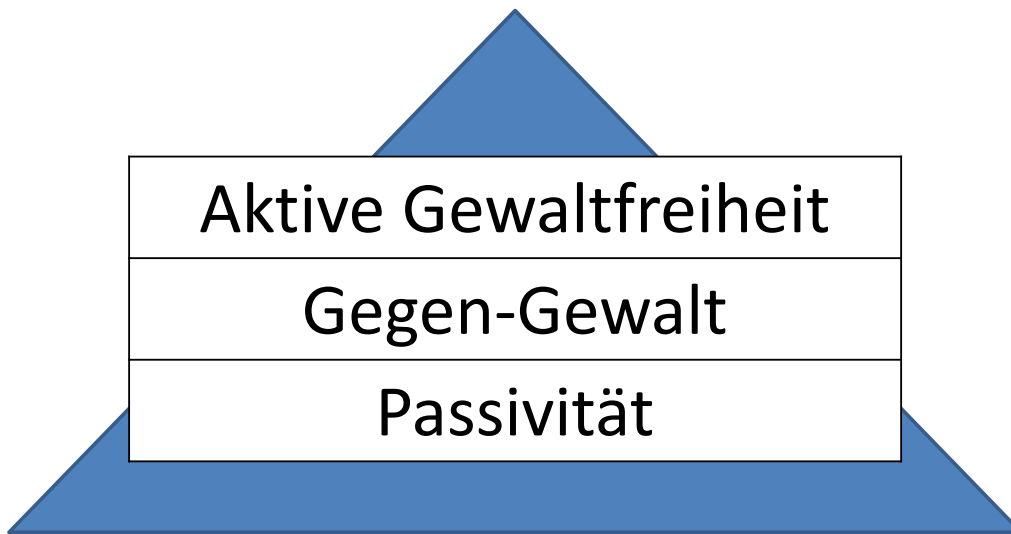
- Geboren 1934 in Ohio,
- gestorben 2015 in New Mexiko
- hat während seiner Jugend die Rassenunruhen in Detroit hautnah miterlebt und
- selbst „bad boy“ mit Schlägereien, Krankenhausaufenthalten + Schulverweisen
- kratzt die Kurve – Psychologiestudium, später Schüler von Carl Rogers
- Erfolgreicher Therapeut und dann Lehrer für Gewaltfreie Kommunikation, tw. im Auto geschlafen, seit den späten 60er Jahren
- 1984 Gründung des CNVC – Center for Nonviolent communication,
- seit 2000 im deutschspr. Raum bekannt
- Internationaler Mediator
- Wichtiges Anliegen: Social Change

<https://www.empathie.com/medien/detail/marshall-rosenberg-biografie/>

Der Name

- „gewaltfrei“ klingt komisch, frei von etwas „Negativen“
- Gewalt = alles, was ich tue, ohne die Bedürfnisse der Beteiligten zu berücksichtigen
- Stufenleiter
 - Aktive Gewaltfreiheit
 - Gegengewalt
 - Passivität
- Positiver Begriff: Gütekraft
- Andere Begriffe:
 - Wertschätzende Kommunikation
 - Empathische Kommunikation
 - Achtsame Kommunikation

Das Modell Gandhi



Worum geht`s in der GFK?

- Selbsterkenntnis und –verantwortung und Wachstum
- Gegenseitiges Verständnis + Wertschätzende Beziehung
- Win-Win-Lösungen
- Kontakt auf der Erwachsene-Ebene
- Ehrlichkeit und Empathie
- 4-Schritte-Modell/ 5 Ebenen
 - Emotion, Werte
 - Sachlichkeit, pragmatische Lösungen
 - Gedanken (das Stiefkind)
- Haltung und Technik

Eigenverantwortung

Für unsere Gefühle und
Bedürfnisse
JA

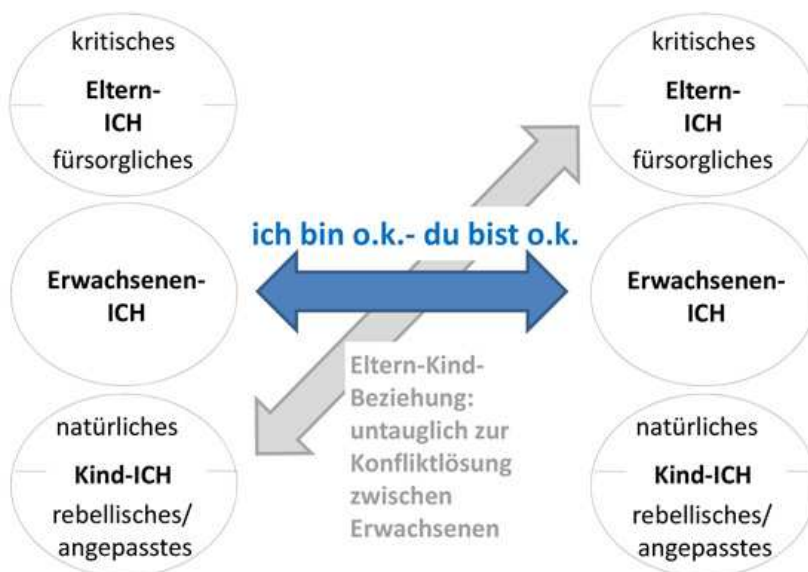
Für unsere Handlungen/
Worte
JA

Für die Reaktion
anderer auf unsere
Handlungen/ Worte
NEIN

Für unsere Reaktion auf
deren Reaktion
JA


Kontakt auf Erwachsenen-Ebene

(Modell aus der Transaktionsanalyse)



Das Ziel!!

Eine Lösung, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt.

Gegenseitiges Verstehen 
Einverständnis mit Handlungen

Eine wertschätzende Beziehung

Freiwillig, von Herzen Geben

So authentisch wie möglich sein

Empathisch Zuhören

Lösungsorientiert und pragmatisch

Sachlich + Emotional

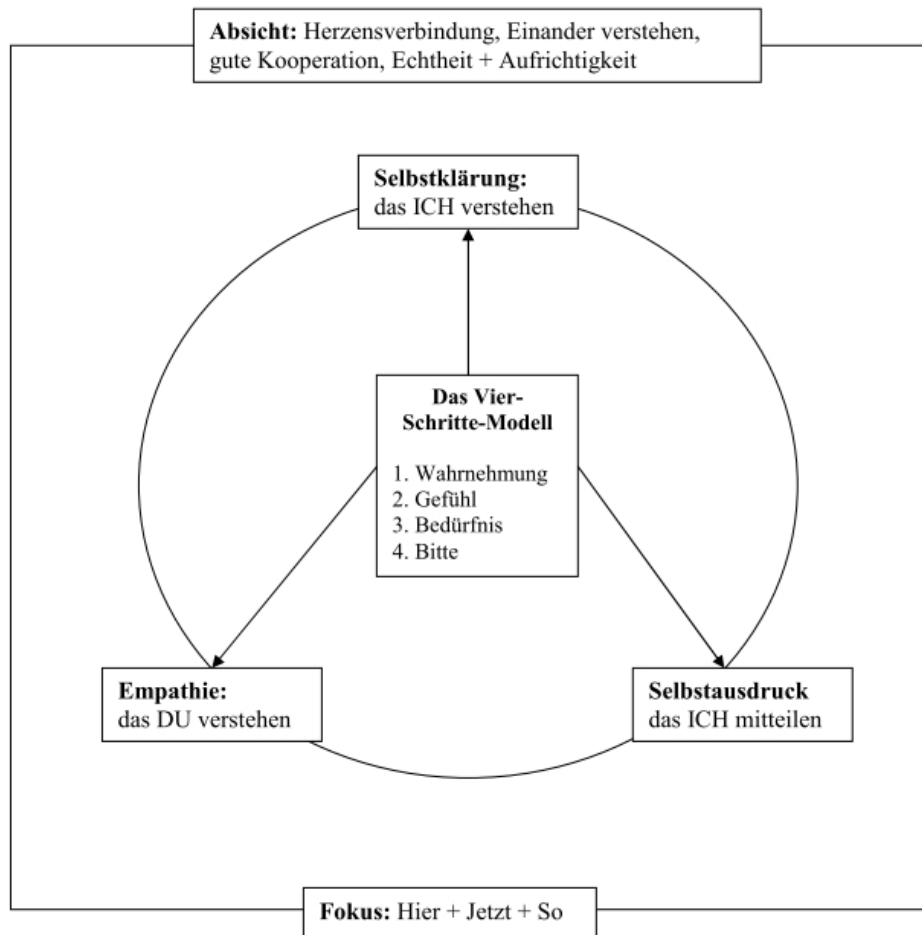
Akzeptanz und Augenhöhe

Hohe Eigenverantwortung



Das Modell der GFK auf einen Blick

Quelle:
Belgrave/
Lawrie GFK-
Tanz-parkett

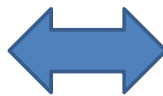


Drei Positionen

Selbstklärung in mir!!
Auf Basis der 5 Ebenen








ZUHÖREN
Zuhören mit Du-
Empathie
Du + 5 Ebenen



ECHTSEIN
Reden mit Ich-
Botschaften
Ich + 5 Ebenen

Fünf Ebenen/ Vier Schritte

Bild	Ebene	Nähere Hinweise
	Wahrnehmung	Zahlen/Daten/Fakten Was hätte eine Videokamera gesehen/gehört? „Wenn ich sehe/höre...“
	(Gedanken)	Gedanken beschreiben + relativieren: Das sind jetzt meine Assoziationen, die sind relativ und veränderbar: „Mir kommen folgende Gedanken“
	Gefühle	„Echte“ Gefühlswörter = Adjektive Gefühlseigentümer ist für seine Gefühle verantw. „Ich bin + [Gefühlswort]“
	Bedürfnisse/ Werte	Abstrakta – Hauptwörter, ohne konkreten Bezug zu einer Person/Ort/Zeit, kann man nicht sehen Ich brauche + [Bedürfniswort]. Mir ist [BW] wichtig
	Bitten/ Lösungen	Konkret, positiv, von einer Video-Kamera sichtbar Bereitschaft im Hier-und-Jetzt, Ich oder Du Konkretes Handeln oder Reden

Grundannahmen GFK

(Beate Brüggemeier, WK, S.10)

- Jeder Mensch strebt nach der Erfüllung seiner Bedürfnisse. Dadurch wird sein Verhalten bestimmt
- Die eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie die der anderen
- Menschen tragen gerne zum Wohle anderer bei, wenn sie es freiwillig tun (können)
- Jede Form von Vorwurf, Angriff und Urteil ist Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse
- Menschen handeln nicht GEGEN andere, sondern FÜR ihre Bedürfnisse

Funktioniert der Ansatz?

- NEIN, wenn mein Ziel ist, dass der andere das tut, was ich will (Manipulation i.w.S)
- JA, wenn mein Ziel Beziehungsarbeit ist und dass alle Bedürfnisse berücksichtigt wurden. Berücksichtigen heißt nicht erfüllen!!
- GFK erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es zu so einer Lösung kommt.
- GFK stärkt die Verbindung, das Vertrauen zwischen mir und dem Anderen und erhöht damit die Kooperationsbereitschaft auf beiden Seiten.

Kriterien für ein erfolgreiches GFK-Gespräch

- Gemeinsame Lösung gefunden
- Verständnis für den Anderen, Verständnis für mich
- Beziehungsqualität ist gestiegen
- Kooperationsbereitschaft ist gestiegen

Grenzen der GFK

- Zu wenig/keine Zeit bzw. zu unflexibel/dogmatisch
- Unangemessenes Setting, passt nicht zu der Situation
- Mein Gegenüber möchte nicht
- Mein Gegenüber ist auf eine Lösung fixiert und bleibt trotz Empathie dabei
- Keine Giraffe anwesend, d.h. auch ich bin nicht mehr im GFK-Bewusstsein
- Als Umweg/ Stolpersteine auf dem Lernweg normal/ Teil des Lernprozesses

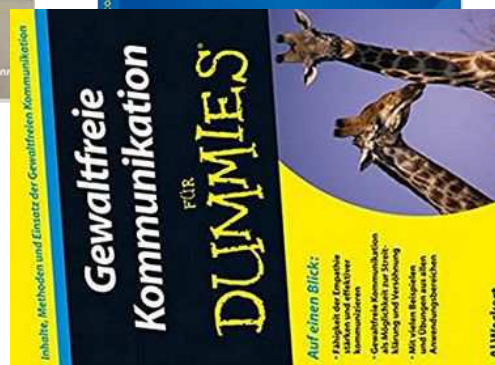
Was dann tun?

- Klare Ich-Botschaften und Scheitern feststellen
- Selbstbehauptung
- Trennen/Ignorieren/Aus dem Weg gehen (vgl. Spiel-Theorie)
- Mediation/ 3te Seite hinzuziehen/Richterspruch
- So reden wie bisher...

Weiterführende Youtubes

- Interview mit Klaus Karstädt:
<https://www.youtube.com/watch?v=QVy1f-fpPjM>
- Gewaltfrei TV – Youtube Kanal von K. Karstädt:
<https://www.youtube.com/user/klauskarstaedt/featured>
- Umfassende Sammlung von Videos mit Marshall Rosenberg:
https://www.youtube.com/watch?v=4LuPCAh9FCc&list=PLVIZrWlzwDWKQ6hLdwAHXpzKCP5V_00tr
- Conflict Hotline – Miki Kashtan:
<https://www.youtube.com/channel/UC7epnFSEeNfMCzVYasrf2ow>

Literatur-Hinweise



Danke für die Aufmerksamkeit



Christian Rüther

www.christianruether.com

www.soziokratie.org

www.gfk-training.com

Email: chrisruether@gmail.com

Telefon: 0043-699-11114398

Viele freie Texte auf:

www.christianruether.com/texte/

Mein Youtube-Kanal auf:

www.youtube.com/user/christianruether

Einige Social Media

FB: www.facebook.com/chrisruether

Xing: www.xing.com/profile/Christian_Ruether9

Twitter: <https://twitter.com/chrisruether>