

Handreichung

Gewaltfreie Kommunikation
nach Rosenberg

Inhalte

- 4 Komponenten der GK
- Wie Kommunikation
- Einfühlungsvermögen blockiert
- Beobachtung oder Bewertung?
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Bitten aussprechen
- Empathie
- Ärger vollständig ausdrücken
- Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken

4 Komponenten der GFK

Beobachtungen: was passiert, was hören wir, was sehen wir, beschreiben, nicht werten, mögen wir es oder nicht?

Gefühle: aussprechen, wie wir uns fühlen, wenn wir Handlung beobachten: verletzt, erschrocken, amüsiert ?

Bedürfnisse: sagen, welche Bedürfnisse hinter Gefühlen stehen / zum Beispiel Ärger: Warum genau?

Bitten: Würdest du bitte...um Lebensqualität zu verbessern

Auf der anderen Seite nehmen wir 4 Komponenten vom Gegenüber auf, entdecken die Bedürfnisse, hören und sehen, worum es Gegenüber geht

Fazit: GFK fördert intensives Zuhören, Respekt, Empathie und erzeugt beiderseitigen Wunsch, von Herzen zu geben.

4 Komponenten der GFK

1. Beobachtungen
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitten

Gewaltfreie Kommunikation fördert:

- intensives Zuhören
- Respekt
- Empathie

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

Beobachtungen:

Was passiert? Was höre ich? Was sehe ich?

Ich beschreibe.

Ich werte nicht.

Ich ordne ein: mag ich es oder nicht.

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

Gefühle:

Ich spreche Gefühle aus.

Ich sage, wie ich mich fühle, wenn ich bestimmte Handlung beobachte.

Welche Gefühle beobachte ich an mir?

Zum Beispiel: Ich bin verletzt, erschrocken, amüsiert ?

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

Bedürfnisse:

Ich sage, welche Bedürfnisse hinter meinen Gefühlen stehen.

Zum Beispiel: Ich ärgere mich, weil ...
Warum genau?

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

Bitten:

Ich teile eine Bitte mit, um meine Lebensqualität zu verbessern.

Würdest du bitte.....?

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

Auf der anderen Seite nehmen wir 4 Komponenten vom Gegenüber auf, entdecken die Gefühle und Bedürfnisse, hören und sehen, worum es unserem Gegenüber geht.

Die 4 Komponenten der Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg)

GFK fördert:

- intensives Zuhören
- Respekt
- Empathie
- erzeugt beiderseitigen Wunsch, von Herzen zu geben

Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert

Moralische Urteile: ob jemand gut oder schlecht, wenn sich nicht den Wünschen des Anderen gemäß verhalten wird (Schuldzuweisungen, Kritik, Vergleiche, Diagnosen: Verurteilungen)

Vergleiche: wenn man sich selbst das Leben vermiesen will, sollte man anfangen, sich mit anderen zu vergleichen (Studien zeigen, dass Instagram mit perfekten Körperbildern, schlechte Laune macht)

Machtvolle Art die Einfühlsamkeit mit sich und Anderen zu blockieren!

Verantwortung leugnen: verschleiert, dass jeder selbst verantwortlich für eigene Gedanken, Gefühle und Handlungen: typischer Satz: "ich musste das machen"

Fazit:

Lebensentfremdende Kommunikation verletzt uns selbst und Andere

Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert



Der Sufi-Poet Rumi schrieb
einst:

Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert



„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns“

Beobachtung von Bewertung unterscheiden

Übung 1 (Auflösung auf den letzten Seiten!).

1. Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.
2. Gestern hat Nina beim Fernsehen an ihren Nägeln gekaut.
3. Klaus hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.
4. Mein Vater ist ein guter Mensch.
5. Jenny arbeitet zu viel.
6. Hans ist aggressiv.
7. Christine war in dieser Woche jeden Tag die Erste in der Warteschlange.
8. Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.
9. Franz hat zu mir gesagt, gelb steht mir nicht besonders.
10. Meine Tante klagt immer, wenn ich mit ihr spreche.

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Warum ist die Unterscheidung zwischen Gedanke und Gefühl so wichtig?

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle wahrzunehmen. Oft liegt das daran, dass wir als Kinder nicht die Erlaubnis hatten, unsere Gefühle zu zeigen. Wir bekamen Sätze zu hören wie: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Jungen weinen nicht“ etc. Spätestens bis zum Erwachsenenalter haben wir uns dann abgewöhnt, unseren Gefühlen „freien Lauf“ zu lassen. Stattdessen verstecken wir sie oder unterdrücken sie ganz. Dabei sind sie so unendlich wichtig, denn sie sind der Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Unsere Gefühle zeigen uns, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.

<https://www.gewaltfrei-online.de/schritt-2-gefühl-vs-gedanke/>



Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Gefühle von Gedanken unterscheiden:

Wir sprechen oft vom Fühlen, ohne damit ein Gefühl auszudrücken : „Ich fühle mich wie ein Versager“

Unterscheiden: Gefühle und Gedanken darüber, wie wir sind

Unterscheiden: zwischen dem, wie wir uns fühlen, und dem, was wir denken, wie andere reagieren oder sich uns gegenüber verhalten.

"Ich habe das Gefühl, ich bin den Kollegen nicht wichtig."

Wem es schwer fällt, Gefühle von Gedanken und Interpretationen zu unterscheiden: Gefühlswortschatz kann man aufbauen!

<https://evaebenhoech.de/blog/gefuehlsliste/>

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Pseudogefühle:

"Achtung, wenn wir sagen "ich fühle das ..." gilt das in der Gewaltfreien Kommunikation oft nicht als Gefühl. Sondern die GFK unterscheidet Gefühle und Gedanken. Diese Gedanken werden oft auch "Pseudogefühle" oder "Tätergefühle" genannt."

<https://www.gewaltfrei-online.de/schritt-2-gefuehl-vs-gedanke/>

Wörter oder Ausdrücke, die in unserer Gesellschaft für Gefühle verwendet werden, die unsere Gedanken, Urteile, Bewertungen und Diagnosen ausdrücken. Diese sind nicht hilfreich in der Kommunikation ("Pseudo-Gefühle").

abgelehnt	angegriffen	ausgenutzt	ausgestoßen	benutzt
betrogen	be-/verurteilt	blöd	diskriminiert	dumm
gekränkt	geschätzt	getäuscht	gezwungen	hintergangen
ignoriert	(in)kompetent	manipuliert	(miss)verstanden	provoziert
reingelegt	(un)geliebt	unterdrückt	unwürdig	verlassen
vernachlässigt	verraten	verschmäht	verwöhnt	wertlos

wichtig

Ich fühle mich wie...

Ich habe das Gefühl, dass...

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Übung 2 (Auflösung auf den letzten Seiten).

1. Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.
2. Ich bin traurig, dass Du gehst.
3. Ich bekomme Angst, wenn Du das sagst.
4. Wenn Du mich nicht grüßt, dann fühle ich mich vernachlässigt.
5. Ich freue mich, dass Du kommen kannst.
6. Du bist ekelhaft.
7. Ich habe Lust, Dich zu schlagen.
8. Ich fühle mich missverstanden.
9. Ich habe ein gutes Gefühl zu dem, was du für mich getan hast.
10. Ich fühle mich wertlos.

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

- Uns selbst die Schuld geben
 - löst Scham, Schuldgefühle und Depression aus
 - Selbstvertrauen sinkt

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

- Anderen die Schuld geben
 - Sprachmuster erkennen, die dazu tendieren, Verantwortung für unsere Gefühle zu verdecken
 - Es / das macht mich sauer!
 - Aussagen, in denen nur Handlungen anderer vorkommen (Du-Botschaften):
 - Wenn du das und das tust, bin ich verletzt!

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

- Anderen die Schuld geben
 - Sprachmuster erkennen
 - Es / das macht mich sauer!
 - Du-Botschaften:
 - Wenn du das und das tust, bin ich verletzt!

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

- Unsere eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen
 - Wenn ich höre/sehe dass...
 - fühle ich mich...
 - weil ich möchte, dass...
 - Würdest du bitte...

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

- Gefühle und Bedürfnisse der Anderen wahrnehmen
 - Wenn du hörst/siehst, dass...
 - fühlst du dich...
 - weil du möchtest, dass...
 - Wünschst du dir...

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

- Sprachmuster erkennen, die dazu tendieren, Verantwortung für unsere Gefühle zu verdecken (
 - Pronomen:
 - es / das macht mich sauer....
 - Aussagen, in denen nur Handlungen anderer vorkommen:
 - wenn du das und das tust, bin ich verletzt
 - Du- Botschaften
 - Ich fühle mich..., weil DU das und das gesagt/getan hast/gefolgt von Handlung anderer Person)

Wahrnehmung für Eigenverantwortung schulen:

Ich fühle mich, WEIL MIR /WEIL ICH MICH

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken Bedürfnisse erkennen und akzeptieren

Fazit:

- Urteile, Kritik, Diagnosen Interpretationen sind entfremdete Äußerungen unserer Bedürfnisse:
 - "Du verstehst mich nicht", "Du bist nie für mich da, wenn ich dich brauche":
 - wenn Bedürfnis nach Nähe nicht erfüllt
- wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, denken wir automatisch darüber nach, was Andere falsch gemacht haben
- was passiert beim Empfänger:
 - er hört Kritik heraus
- was passiert weiter:
 - der Mensch neigt dazu , sich zu verteidigen, Gegenangriff zu starten oder zu flüchten

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken Bedürfnisse erkennen und akzeptieren

Fazit:

- je besser es uns gelingt, unsere Gefühle direkt mit unseren Bedürfnissen zu verknüpfen, desto einfacher ist es für andere, einfühlsam auf unsere Bedürfnisse einzugehen
- Erkennen und Akzeptieren der Bedürfnisse hinter den Gefühlen
- Was andere sagen oder tun, kann Auslöser für unsere Gefühle sein, aber nie die Ursache
- wenn Jemand sich negativ äußert: 4 Möglichkeiten zu reagieren
- in Welt in der Bedürfnisse verurteilt werden, kann es beängstigend sein, Bedürfnisse zu äußern

Gefühls- und Bedürfnislisten:

<https://www.gfk-plus.net/listen/index%20listen.htm>

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken Bedürfnisse erkennen und akzeptieren

im Verlauf unserer Entwicklung hin zu emotionaler Verantwortlichkeit durchlaufen wir 3 Stadien:

emotionale Sklaverei

- wir glauben für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein

rebellisches Stadium

- wir lehnen das, was andere fühlen oder brauchen ab

emotionale Befreiung

- wir übernehmen die volle Verantwortung für die eigenen Gefühle, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen
- uns bewusst, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse niemals auf Kosten anderer erfüllen können

Bedürfnisse erkennen und akzeptieren

Übung 3 (Auflösung auf den letzten Seiten).

1. Sie verärgern mich, wenn Sie Firmendokumente auf dem Boden im Konferenzraum liegenlassen.
2. Ich bin ärgerlich, wenn Sie das sagen, weil ich Respekt möchte, und ich verstehe Ihre Worte als Beleidigung.
3. Ich bin frustriert, wenn Du zu spät kommst.
4. Ich bin traurig darüber, dass Du nicht zum Essen kommst, weil ich gehofft hatte, wir könnten den Abend zusammen verbringen.
5. Ich bin enttäuscht, weil du gesagt hast, du würdest das machen, und du hast es nicht gemacht.
6. Ich fühle mich entmutigt, weil ich mit meiner Arbeit gerne weitergekommen wäre, als es jetzt der Fall ist.
7. So kleine Bemerkungen, die manchmal jemand fallen lässt, verletzen mich.
8. Ich bin glücklich, weil Sie diesen Preis bekommen haben.
9. Ich bekomme Angst, wenn du so laut wirst.
10. Ich bin dankbar, dass du mich mitgenommen hast, weil ich vor den Kindern zu Hause sein muss.

Auflösung auf den letzten Seiten!

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Bitten aussprechen

Um das bitten, was unser Leben bereichert:

- versuchen, vage, abstrakte, zweideutige Formulierungen zu vermeiden
 - positive Handlungssprache benutzen
 - statt dem, was wir nicht wollen, das ausdrücken, was wir wollen
- Bitten bewusst formulieren
 - 4 Ohren Modell: "Ich habe Durst!" ist keine Bitte
- um Wiedergabe bitten
 - um sicherzustellen, ob Botschaft, die wir aussenden, identisch mit Botschaft, die empfangen wurde, bitten wir Zuhörer, sie wiederzugeben
 - Erklären, dass es nicht um Aufnahmefähigkeit beim Gegenüber, sondern Überprüfung auf Verständlichkeit geht
- um Offenheit bitten
 - was empfindet Zuhörer dabei, denkt darüber, ist bereit etwas Bestimmtes zu tun

Bitten aussprechen

Bitte kontra Forderung:

- Forderung, wenn Sprecher danach kritisiert oder verurteilt/ Schuldgefühle macht
- Bitte, wenn der Sprecher anschließend einfühlsam auf die Bedürfnisse der anderen Person reagiert

Tipp An den Sender:

- Machen Sie bei Bitte deutlich, dass Zustimmung nur gewünscht, wenn aus freiem Willen gegeben

Bitten aussprechen

Beobachten, wie sich Sender verhält, wenn man Bitte nicht erfüllt!

- Forderung, wenn Sprecher danach kritisiert oder verurteilt/ Schuldgefühle macht
- Bitte, wenn der Sprecher anschließend einfühlsam auf die Bedürfnisse der anderen Person reagiert

Tipp An den Sender:

Machen Sie bei Bitte deutlich, dass Zustimmung nur gewünscht, wenn aus freiem Willen gegeben

Bitten aussprechen

Übung 4 (Auflösung auf den letzten Seiten)

1. Ich möchte, dass du mich verstehst.
2. Bitte nenne mir eine Sache, die ich gemacht habe und die du schätzt.
3. Ich hätte gerne, dass du mehr Selbstvertrauen hast.
4. Hör bitte mit dem Trinken auf.
5. Ich hätte gerne, dass man mich mich selbst sein lässt.
6. Sei bitte ehrlich zu mir über das Meeting gestern.
7. Ich hätte gerne, dass du nicht schneller als erlaubt fährst.
8. Ich möchte dich bitte besser kennenlernen.
9. Bitte respektiere meine Privatsphäre.
10. Ich hätte gerne, dass du öfter das Abendessen machst.

Auflösung auf den letzten Seiten!

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Selbsteinführung in den 4 Schritten

Mein Kopfkino

Ich denke...

1. Schritt: Meine Beobachtung

Wenn ich sehe, höre, dass du / dass ich...

2. Schritt: Gefühl

...fühle ich mich...

3. Schritt: Bedürfnis

...weil ich ... brauche.

4. Schritt: Bitte

Ich bitte mich...

Einführung in andere

1. Schritt: Meine Beobachtung

Wenn du sagst, tust, denkst...

2. Schritt: Gefühl

...fühlst Du Dich...

3. Schritt: Bedürfnis

...weil dein Bedürfnis nach...nicht erfüllt ist. / Dir wichtig ist... / Du brauchst...

4. Schritt: Bitte

Hast du die Bitte, dass...

Empathie

Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen

- oft wird in Gesprächen Empathie mit dem Geben von Ratschlägen, eigener Gefühle und Erfahrungen oder Beschwichtigungen verwechselt
- Hören auf das Gegenüber heißt: den eigenen Kopf leer machen und Hören auf Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten
- der nächste sinnvolle Schritt um zu erfahren, ob wir richtig zugehört haben
 - das Gehörte mit eigenen Worten wiedergeben (Paraphrasieren)
- Aktives Zuhören:
 - Körpersprach
 - Zugewandtheit
 - Nachfragen

Empathie

Fragestellungen:

- was der/die Andere beobachtet:
 - „Beziehst Du Dich auf.....?“
- was der/die Andere fühlt und auf die Bedürfnisse, die seine/ihre Gefühle hervorrufen:
 - „Fühlst Du Dich verletzt, weil Du Dir.... gewünscht hättest?“
- was der/die Andere erbittet:
 - „Möchtest Du von mir gerne die Gründe hören, warum ich das gesagt habe?“

Empathie

Es kann natürlich vorkommen, dass uns einschüchternde Aussagen treffen.

- sich bewusst machen, dass hinter Aussagen Menschen stehen, die an uns appellieren, auf Ihre Bedürfnisse einzugehen
 - Du-Botschaften
 - Verallgemeinerungen:
 - "Nie hörst Du mir zu!"
 - Antwort normalerweise: "Doch!"
- GFK:
 - "Das klingt, als wärst du total frustriert, weil du gerne den Kontakt zwischen uns spüren möchtest, wenn wir miteinander sprechen."

Empathie

Wenn die Anspannung beim Gegenüber nachlässt , fließt genügend Empathie!

- kein Abarbeiten der GFK, sondern ehrliches und ausgiebiges Eingehen auf den anderen, bevor wir uns Lösungen und Bitten um Unterstützung zuwenden

Wenn kein Flow entsteht, Empathie zu geben:

- a) innehalten, atmen, uns selbst Empathie geben
- b) gewaltfrei schreien
- c) eine Auszeit nehmen

Empathie

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Übung 5 (Auflösung auf den letzten Seiten)

1.

Person A: Wie konnte ich nur so was Dummes tun?

Person B: Niemand ist perfekt, Sie sind einfach zu streng mit sich.

2.

Person A: Also, wenn Sie mich fragen: Wir sollten die ganzen Asylanten dahin zurück schicken, wo sie hergekommen sind.

Person B: Glauben Sie wirklich, das würde etwas ändern?

3.

Person A: Du bist nicht der liebe Gott!

Person B: Bist Du frustriert, weil Du möchtest, dass gesehen wird, dass man die ganze Angelegenheit auch anders interpretieren kann?

4.

Person A: Ich glaube, du hältst meine Arbeit für selbstverständlich. Ich möchte mal sehen, wie du ohne mich zurecht kommen würdest.

Person B: Das stimmt nicht! Ich halte Deine Arbeit nicht für selbstverständlich.

5.

Person A: Wie konntest Du so etwas zu mir sagen?

Person B: Bist du verletzt, weil ich das gesagt habe?

Emphatie

Aus dem Buch:

Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Übung 5 (Auflösung auf den letzten Seiten)

6.
Person A: Ich ärgere mich über meinen Mann. Er ist nie da, wenn ich ihn brauche.

Person B: Du meinst, dass er öfter da sein sollte, als er da ist?

7.
Person A: Es ekelt mich an, dass ich so zugenommen habe!

Person B: Vielleicht hilft Dir Jogging?

8.
Person A: Die Vorbereitungen der Hochzeit meiner Tochter nehmen mich so in Anspruch, dass ich ganz fertig bin. Die Familie ihres Verlobten tut gar nichts. Sie ändern nur jeden Tag ihre Meinung darüber, wie die Hochzeit ablaufen soll.

Person B: Sie werden ganz nervös, wenn Sie daran denken, wie Sie alle arrangieren und brauchen Rücksichtnahme und Unterstützung?

9.
Person A: Wenn mich meine Verwandten ohne rechtzeitige Ankündigung besuchen, fühle ich mich überrannt. Es erinnert mich daran, wie meine Eltern immer meine Bedürfnisse ignoriert und für mich geplant haben.

Person B: Ich weiß, wie Du Dich fühlst. Mir ist es auch schon so gegangen.

Empathie

Einen einfühlsamen Kontakt mit uns selbst aufbauen

- wenn wir innerlich gewalttätig mit uns selbst umgehen, dann ist es schwierig, auf andere von Herzen empathisch zu reagieren
 - Bewertungen
 - Selbstverurteilung
 - Selbstabwertung

GFK lehrt, Vorfälle und Umstände so zu bewerten, dass wir aus den Erfahrungen lernen können

Emphatie

Umgang mit Selbstverurteilung:

- "Ich verhalte mich nicht in Übereinstimmung mit meinen eigenen Bedürfnissen"

Handlungen auswerten, nicht Selbstbewertung!

- Veränderungen in die Richtung, in die wir gerne gehen möchten
- Veränderungen motiviert durch Respekt und Emphatie für uns selbst statt aus Selbsthass, Schuld und Scham
- Sollten Selbstbeschimpfungen innerlich hochkochen:
 - Halt!
 - Welches unerfüllte Bedürfnis drücke ich durch die Abwertung aus?
 - Kontakt zu Bedürfnissen heißt Kontakt zu Gefühlen!

Empathie

Wahlmöglichkeit, statt Müssen: Sprache die Wahlmöglichkeit fördert

- "müssen" in "frei wählen" übersetzen:
 - Aufgabenliste schreiben
 - Anerkennen der freien Wahl jedes Punktes
 - Begründung dahinter setzen: denn ich möchte
 - Vorsicht bei: Geld, Pflichtgefühl, Scham, Schuld, Bestrafung

Ärger vollständig ausdrücken

Anderen Vorwürfe machen und sie zu bestrafen, sind oberflächliche Ausdrucksformen von Ärger.

1. Schritt: Die andere Person von jeglicher Verantwortung für unseren Ärger befreien.

1. innehalten und atmen
2. verurteilenden Gedanken feststellen
3. mit Bedürfnissen in Kontakt kommen
4. Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse aussprechen

Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken

Konventionelle Komplimente sind meist nicht urteilsfrei und können manipulieren

GFK unterstützt das Ausdrücken von Anerkennung

Wir benennen:

- die Handlung, die zu unserem Wohlbefinden beigetragen hat
- unser spezielles Bedürfnis, das zufriedengestellt wurde
- unser freudiges Gefühl als Ergebnis davon

Wertschätzung für andere

1. Schritt: Meine Beobachtung

Wenn ich sehe/höre, dass Du... getan/gesagt hast,...

2. Schritt: Gefühl

...fühle ich mich...

3. Schritt: Bedürfnis

...weil dein Bedürfnis nach... erfüllt ist.

Auflösung Übungen

Übung 1: Bewertung oder Beobachtung?

1. Bewertung
2. Beobachtung
3. Beobachtung
4. Bewertung
5. Bewertung
6. Bewertung
7. Beobachtung
8. Bewertung
9. Beobachtung
10. Bewertung

Auflösung Übungen

Übung 2: Gefühl oder Gedanke/Interpretation?

1. kein Gefühl
2. Gefühl wurde ausgedrückt
3. Gefühl wurde ausgedrückt
4. kein Gefühl
5. Gefühl wurde ausgedrückt
6. kein Gefühl
7. kein Gefühl
8. kein Gefühl
9. kein Gefühl
10. kein Gefühl

Auflösung Übungen

Übung 3: Bedürfnisse erkennen und akzeptieren. Bei dieser Übung wird geübt, ob die Verantwortung für die eigenen Gefühle übernommen wurde?

1. nein
2. ja
3. nein
4. ja
5. nein
6. ja
7. nein
8. nein
9. nein
10. nein

Auflösung Übungen

Übung 4: Bitten aussprechen

Wichtig hierbei: Ist an die Bitte eine machbare Handlung geknüpft?

1. nein
2. ja
3. nein
4. nein
5. nein
6. nein
7. ja
8. nein
9. nein
10. nein

Auflösung Übungen

Übung 5: Empathie ausdrücken: Wird hier emphatisch kommuniziert?

1. nein
2. nein
3. ja
4. nein
5. nein
6. teilweise
7. nein
8. ja
9. nein

Quellen

Gewaltfreie Kommunikation :

<https://www.erzieherkanal.de/ichbotschaftendubotschaften>

<https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/>

M.B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

Weitere Informationen sowie Termine für unsere
Veranstaltungen findet ihr auf unserem Blog:
www.ehrenamt-support.de
ehrenamt-support@sduj.de

Unterstützt durch



Gefördert durch



Stadt Leipzig

Soziale Dienste  **Jugendhilfe gGmbH**