

Beobachten ohne Bewerten  
ist die höchste Form menschlicher  
Intelligenz.

(Krishnamurti; Indischer Philosoph)



# Gewaltfreie Kommunikation

Kleine Einführung...  
...Übung Bodenanker  
anlässlich des Fachtages

„Dialog und  
Kommunikation mit  
Familien“

08.08.2020

*„WILLST DU LIEBER  
RECHT HABEN*

*ODER*

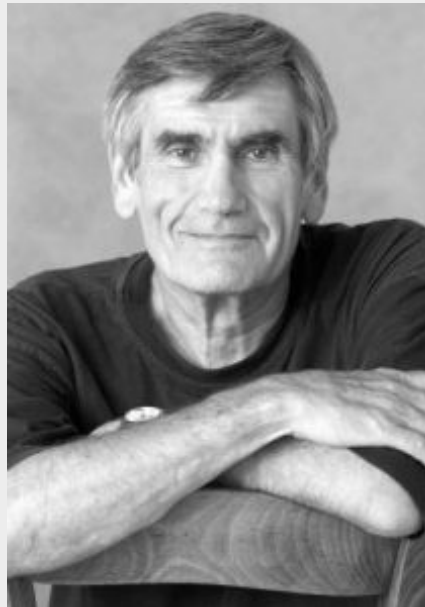
*GLÜCKLICH SEIN ?*

*Beides zusammen  
geht nicht.“*

(M. B. Rosenberg)

## Marshall B. Rosenberg

- Geboren 1934 in Ohio
- Klinischer Psychologe, Mediator und Kommunikationstrainer
- Schüler von Carl Rogers (Mitbegründer der Humanistischen Psychologie)
- 1984: Gründung des Zentrum CNVC (Center for Nonviolent Communication)



# GFK – für wen?

Einzelpersonen, Familien, Paare, Institutionen und Unternehmen, die

- sich nach einem authentischen und wertschätzenden Umgang sehnen
- die ihre Beziehungen vertiefen und eine wahrhaftige Verbindung aufbauen möchten
- nach einem Werkzeug suchen, um Konflikte konstruktiv zu lösen
- sich ehrlich, klar und respektvoll ausdrücken möchten

# „Gewaltfreie Kommunikation“?

„Gewalt“ bedeutet häufig... körperliche Gewalt.

Doch sie beginnt oft bereits früher:

in unseren Gedanken und Worten...

... dann, wenn unsere Aufmerksamkeit auf Bewertungen, Urteile und Kritik ausgerichtet ist.

In der GFK versuchen wir unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, was wir selber gerade brauchen, statt auf das, was der andere falsch gemacht hat (= unsere Urteile).

Beobachten ohne Bewerten  
ist die höchste Form menschlicher  
Intelligenz.

(Krishnamurti; Indischer Philosoph)



# „Giraffe“

Ich sage Dir ganz ehrlich und offen

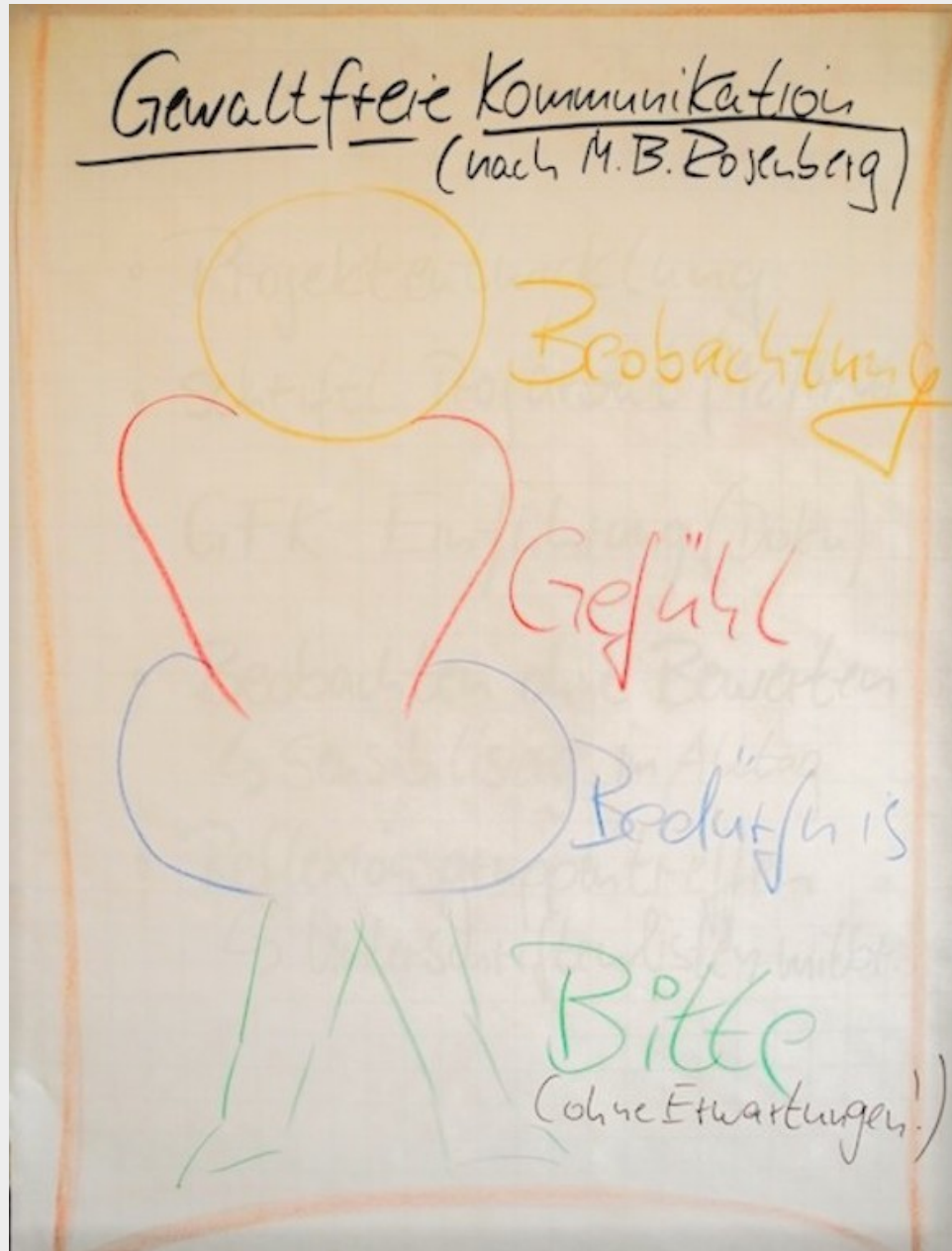
- Was ich beobachte
- Wie es mir geht
- Was ich brauche
- Worum ich bitte (Dich oder Mich...)



# „Wolf“

Ich sage Dir ganz ehrlich und offen

- Was mich verstimmt, wenn ich Dich sehe
- Was ich über Dich denke
- Was mit Dir nicht stimmt
- Welche (Vor-)Urteile, Bewertungen und Annahmen ich über Dich habe



# 4 Schritte-Check

1. Was ist geschehen? Was wurde beobachtet?
2. Welches Gefühl wird durch das Geschehen aktiviert?
3. Welches Bedürfnis möchte erfüllt werden?
4. Was kann getan werden, um das Bedürfnis zu erfüllen?

**ICH**

**Um welche konkrete Handlung geht es?**

*Ich sehe/höre ...*

**Welches Gefühl zeigt sich?**

*Ich bin ... (Gefühl)*

**Welches Bedürfnis möchte erfüllt werden?**

*... weil mir ... wichtig ist.*

*... weil ich ... brauche.*

**Was kann konkret getan werden,  
um mein Leben zu verschönern?**

*Bitte ...*



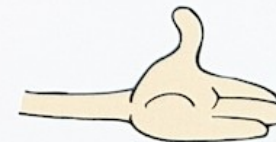
**BEOBACHTUNG**



**GEFÜHL**



**BEDÜRFNIS**



**BITTE/HANDLUNG**

**DU**



**BEOBACHTUNG**



**GEFÜHL**



**BEDÜRFNIS**



**BITTE/HANDLUNG**

**Um welche konkrete Handlung geht es?**

*Beziehst du dich auf ...?*

**Welches Gefühl zeigt sich?**

*Bist du...(Gefühl)*

**Welches Bedürfnis möchte erfüllt werden?**

*... weil dir ... wichtig ist?*

*... weil du ... brauchst?*

**Was kann konkret getan werden,  
um dein Leben zu verschönern?**

*Hättest du gerne, dass ich ...*

# Bodenanker

Übung zur praktischen Anwendung  
der GFK unter Verwendung des

Karten-Sets „Tabledance“

von Vera Heim ([www.tcco.ch](http://www.tcco.ch))

& Ingrid Holler

([www.akademie-blickwinkel.de](http://www.akademie-blickwinkel.de))







# BEDÜRFNISSE

## Kontakt mit anderen

Akzeptanz, Anerkennung, respektvoller Umgang, Liebe, Nähe, Rücksichtnahme, Verständnis, Einfühlbarkeit, Gesehen werden, Miteinander, Entlastung, Unterstützung, Offenheit, Zuverlässigkeit, Gleichwertigkeit, Klarheit, Freude bereiten, Geborgenheit, Verbundenheit, Zugehörigkeit

## Feiern/Spiel

Erfolg (im Sinne von Gelingen), die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern, Verluste und Abschiede feierlich begehen (trauern), Humor, Leichtigkeit, Lebensfreude

## Stimmigkeit mit sich selbst

Autonomie, Kongruenz, Kreativität, Entwicklung, zum Leben beitragen können, Selbstbestimmung, Freiheit, Struktur, Klarheit, Fürsorge, Wertschätzung

## Gesundheit/Wohlbefinden

Luft, Nahrung, Bewegung, Balance von Arbeit und Freizeit, Lebenserhalt, Schutz, Sicherheit

## Spirituelle Verbundenheit

Harmonie, Inspiration, Frieden, Bewusstheit, Sinnhaftigkeit, Vertrauen

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

©The Coaching Company GmbH Vera Heim & Akademie Blickwinkel Holler & Schmidbauer GbR

**Tabledance**



Um klar zu sehen,  
genügt oft schon  
ein Wechsel  
der Blickrichtung.



# Quellenangaben

**Vera Heim & Ingrid Holler - Tabledance / Konfliktgespräche leicht gemacht**

Akademie Blickwinkel

<https://www.akademie-blickwinkel.de/buecher-und-medien/buecher-und-medien/tabledance.html>

**Fotos (außer Folie 4) - privat**

**Foto, Folie 4 - <https://www.wiedel-training.de/wissenswertes/marshall-rosenberg/>**