



„Gewaltfreie Kommunikation“

(Nach Marshall B. Rosenberg (GFK))

ist eine Beziehungssprache

→ einfühlsam, wertschätzend und effektiv.

Die 4 Schritte der GFK zusammengefasst:

1. Die Situation → Beobachtungen von Urteilen trennen
2. Welche Gefühle → erspüren und vom Denken trennen
3. Bedürfnisse erkennen → und von Strategien trennen
4. Tragfähige Lösung finden → anstatt fordern, drohen, manipulieren oder erpressen

Die 4 Schritte werden anhand vieler Beispiele aus dem Alltag geübt.

Was SIE lernen:

- Sie schulen Ihre Kraft Konflikte zu konfrontieren.
- Sie erkennen, dass Sie durch gelingende Beziehungen zu Ihrer vitalen Kraft zurückfinden.
- Sie lernen eine Systematik kennen, die Sie befähigt die meisten Konflikte konstruktiv anzugehen.

Was BEWIRKT „Gewaltfreie Kommunikation“:

- Einen erfolgreichen und fairen Umgang miteinander.
- Einen lebendigen Kommunikations- und Informationsfluss.
- Leichtes und friedliches Lösen von Konflikten.
- Einen hoch wirksamen Prozess, der tiefe Verbundenheit erzeugen kann.
- Einen gemeinsamen Fokus auf die Bedürfnisse aller Beteiligten.
- Verwandeln von automatischen Reaktionen in bewusste Antworten.
- Den Verzicht auf Vorwürfe und Schuldzuweisungen.
- Kommunikation in Klarheit und Bewusstheit.
- Erfüllung von Bedürfnissen aller Kommunikations-Partner.
- Einen Schlüssel zu erfolgreichen Beziehungen, privat und im Beruf.

Die 4 Schritte der GFK BEISPIELHAFT zusammengefasst:

1. Die Situation → Beobachtungen von Urteilen trennen
Urteil: „Nie bringst Du den Müll weg! Du bist unachtsam und egoistisch.“
Beobachtung: „Du hast diese Woche den Müll nicht weggebracht.“
2. Welche Gefühle → erspüren und vom Denken trennen
Denken: „Du nutzt mich aus“
Gefühl: „Ich fühle mich frustriert und allein“
3. Bedürfnisse erkennen → und von Strategien trennen
Strategie: „Damit es mir gut geht, musst Du den Müll wegbringen!“
Bedürfnis: „Mir ist wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen.“
4. Tragfähige Lösung finden → anstatt fordern, drohen, manipulieren, erpressen
Fordern: „Bring sofort den Müll runter! – sonst ...“
Bitte: „Wärst Du bereit, den Müll runter zu bringen? – oder hast du einen anderen Vorschlag?“