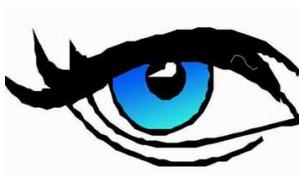


ÜBUNGSSUNTERLAGEN

Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg



Wahrnehmung

Was habe ich gesehen, gehört



Gefühl

Ich bin + (Gefühlswort)



Bedürfnis

Ich brauche, weil mir +
(Bedürfniswort) wichtig ist



Bitte

Wärst du bereit (konkrete Bitte)

GEFÜHLE

wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

SICHER	RUHE	VOLL ENERGIE	FREUDE	INTERESSE
unbeschwert	ruhig	kraftvoll	fröhlich	neugierig
geborgen	zufrieden	erleichtert	froh	achtsam
gelöst	friedlich	aufgeregt	erfreut	fasziniert
angenehm	entspannt	begeistert	glücklich	erwartungsvoll
unbekümmert	gelassen	schwungvoll	entzückt	ermutigt
sorglos	ausgeglichen	hoffnungsvoll	heiter	angeregt
erleichtert	konzentriert	befreit	strahlend	gefesselt
vertrauensvoll	locker	lebendig	freudig	einfallreich
zuversichtlich	sonnig	unternehmungslustig	erleichtert	gespannt
dankbar	still	leidenschaftlich	belustigt	begierig
locker	mild	munter	selig	eifrig
frei	entrückt	energisch	ekstatisch	engagiert
beschützt	verzaubert	aktiv	ausgelassen	einsichtig
entlastet	sanft	überwältigt	frohlockend	erstaunt
klar	gefasst	belebt	euphorisch	gebannt
selbstsicher	gesammelt	leichtsinnig	lustig	inspiriert
OFFENHEIT	LIEBE			aufmerksam
offen	verliebt	lebendig	wonnig	
frei	freundlich	kraftstrotzend	vergnügt	
erwartungsvoll	liebevoll	überschwänglich	überglücklich	"GUT"
erstaunt	zärtlich	engagiert	gutgelaunt	wunderbar
motiviert	berührt	mutig	amüsiert	dankbar
leicht	hingebungsvoll	berauscht		optimistisch
leichtsinnig	innig	enthusiastisch		stark
flexibel	gerührt	energiegeladen		gesund
spontan	wertschätzend	entschlossen		satt
	mitfühlend	erfrischt		
	beschwingt	wach		
		lebhaft		
			SENSIBILITÄT	
			empfindsam	
			feinfühlig	
			sensibel	
			verletzlich	
			tiefsinnig	
			einfühlksam	

GEFÜHLE

wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

"SCHLECHT"	ÄRGER	TRAUER	ENERGIELOS	BLOCKIERUNG
miserabel	ärgerlich	traurig	mutlos	blockiert
elend	böse	bedrückt	unentschlossen	verschlossen
unbehaglich	entrüstet	deprimiert	unbeweglich	stur
niedergeschlagen	frustriert	entmutigt	zögerlich	starrköpfig
übel	grantig	unglücklich	lustlos	im Widerstand
krank	gereizt	pessimistisch	verdrießlich	unbeweglich
EKEL	gehässig	bekümmert	verzagt	unbeugsam
grausig	mürrisch	betrübt	lasch	widerwillig
angeekelt	ungehalten	trübsinnig	entmutigt	erstarrt
angewidert	widerwillig	enttäuscht	träge	gehemmt
widerlich	aufgebracht	verbittert	gleichgültig	gelähmt
SCHMERZ	empört	hoffnungslos	passiv	
voll Schmerz	grimmig	todtraurig	apathisch	
verletzt	erbost	ANGST	kleinmütig	VERWIRRUNG
qualvoll	feindselig	ängstlich	kraftlos	verwirrt
voll Pein	streitsüchtig	furchtsam	erschöpft	irritiert
HILFLOSIGKEIT	sauer	verängstigt	"kaputt"	unschlüssig
hilflos	verstimmt	erschreckt	total geschafft	konfus
unbeholfen	angriffslustig	bange	ausgelaugt	sprachlos
unbeweglich	zornig	alarmiert	tot schlapp	bestürzt
ausgeliefert	wütend	argwöhnisch	gelangweilt	zerrissen
kleinmütig	entsetzt	besorgt	fad	misstrauisch
	verärgert	in Panik	leer	ungeduldig
	ÜBERRASCHUNG	vorsichtig	müde	hoffnungslos
	verwundert	beunruhigt	SCHULD	verzweifelt
	erschrocken	entsetzt	SCHAM	perplex
	erstaunt	furchtsam	schuldig	durcheinander
	bestürzt	bekommen	reumütig	
	verdutzt		peinlich	
	verblüfft		berührt	
	erschüttert		verlegen	
	überwältigt		minderwertig	

BEDÜRFNISSE – WERTE

Körperliche Bedürfnisse:

Luft, Wasser, Nahrung, Bewegung, Wohnung, Privatsphäre, Ruhe, Licht, Wärme, Entspannung, Berührung, Zärtlichkeit, Sexualität

Persönliche Bedürfnisse:

Nähe, Kontakt, Mitgefühl, Lebendigkeit, Selbstwert, Schutz, Geborgenheit, Sicherheit, Offenheit, Herzlichkeit, Wärme, Anerkennung, Fröhlichkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Hoffnung, Mut, Einfachheit, Zuversicht, Heilung, Verständnis, Bildung, Wertschätzung, Vertrauen, Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Geduld, Unterstützung, Stärke, Akzeptanz, Achtung, Respekt, Kompetenz, Klarheit, Orientierung, Ausdauer, Flexibilität, Beständigkeit, Aktivität, Effektivität, Zeit sinnvoll nutzen, Individualität, Vollständigkeit, Authentizität, Integrität, Intimität, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Lebensfreude, Humor, Abenteuer, Leichtigkeit, Bereitschaft

Soziale Bedürfnisse:

Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Kommunikation, Zugehörigkeit, Toleranz, Verbundenheit, Austausch, Gemeinschaftssinn, Verschiedenartigkeit, Konfliktfähigkeit, Rücksichtnahme, Anteilnahme, Verlässlichkeit, ernstgenommen werden, gehört werden, wahrgenommen werden, Ausgleich von Geben und Nehmen, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Autonomie, Freiheit, Fairness, Solidarität, Einflussnahme, Macht

Freizeit, Freude, Lachen, Spiel, Lebenslust, Genuss, Sinnenfreude

Spirituelle Bedürfnisse:

Freude, Frieden, Weisheit, Schönheit, Harmonie, Inspiration, Sinnfindung, Sinnhaftigkeit, Transzendenz, Bewusstwerdung, Fülle, Wachsen und Erweiterung, Ganzheit, Grenzenlosigkeit, Religiosität, Begeisterung, Selbstverwirklichung, Selbstausdruck, Kreativität, Eins-sein

GEFÜHLSVARIATIONEN

Eine Übung die dazu dienen soll sich für die Wahrnehmung der Gefühle zu sensibilisieren (eine stille Übung).

Jeweils zwei Personen setzen sich zusammen. Jeder kann in sich hineinfühlen, welche Gefühle er bei sich wahrnimmt. Von Zeit zu Zeit kann man sich austauschen, wie es einem dabei geht.

Wie fühle ich mich...

- ❖ am Morgen meines Geburtstages?
- ❖ wenn mir jemand ein persönliches Kompliment macht?
- ❖ wenn ich jemandem helfe?
- ❖ wenn mir jemand hilft?
- ❖ wenn ich etwas richtig gut geschafft habe?
- ❖ wenn ich einen Fehler mache?
- ❖ wenn mir jemand droht?
- ❖ wenn man mich übersieht?
- ❖ wenn mich jemand vor allen anderen anschreit?
- ❖ wenn ich beschuldigt werde, obwohl ich nicht schuld bin?
- ❖ wenn ich zu einer Gruppe nicht richtig dazugehöre?
- ❖ wenn mir jemand seine Freundschaft zeigt?
- ❖ wenn mich jemand verrät?
- ❖ wenn ich nicht weiß, wie es weitergehen soll?
- ❖ wenn ich mit meiner Meinung allein dastehe?
- ❖ wenn mir jemand auf eine Frage nicht antwortet?
- ❖ wenn mein Nachbar eingeladen wird, ich aber nicht?
- ❖ wenn ich nett zu einem neuen Kollegen bin?
- ❖ wenn ich irgendwo neu bin?
- ❖ wenn ich mich nicht auskenne?
- ❖ wenn ich grob war?

WERTEURTEILE

Moralisches Urteil:

Du bist rücksichtslos.

Du gehst zum Lachen in den Keller.

Sie sind völlig intolerant.

Er lügt mich ständig an.

Mein Chef denkt nur an sich.

Du bist kaltherzig.

.....

.....

.....

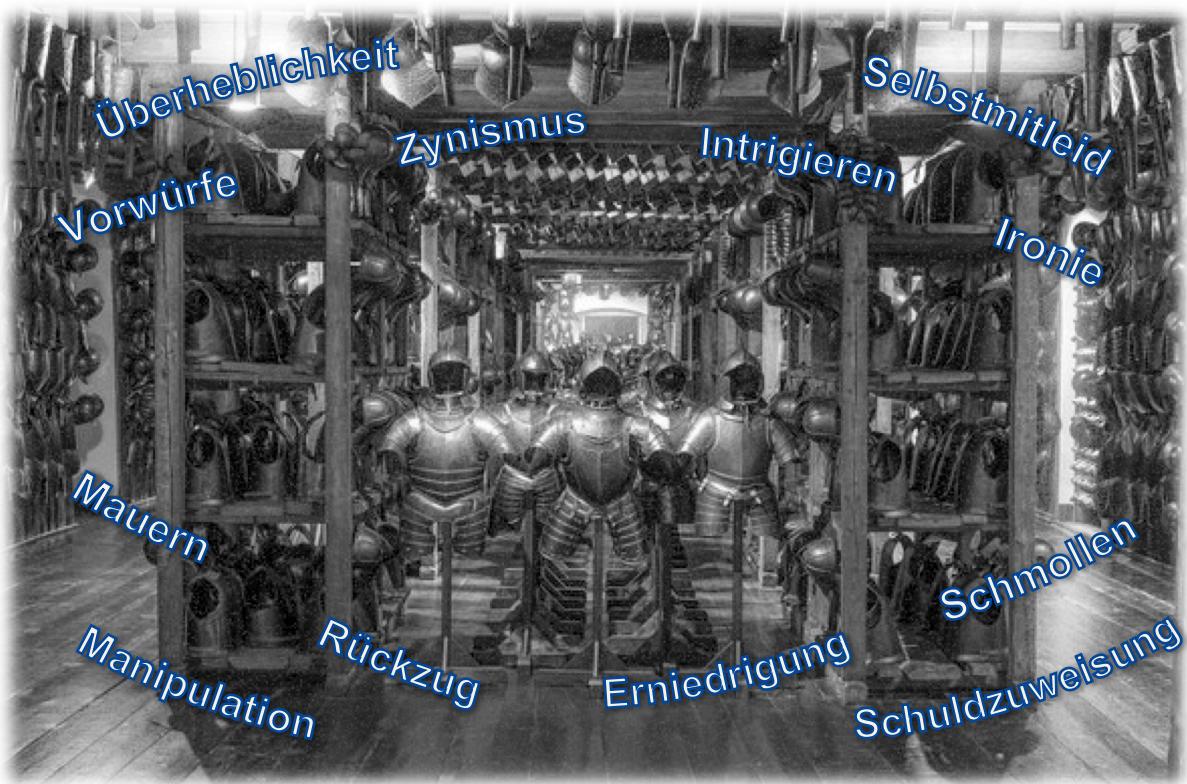
Werturteil:

Mir ist Rücksichtnahme wichtig.

Mir ist wichtig.

„DIE WAFFENKAMMER“

Sie haben sich mit Ihren Gefühlen, Überzeugungen, Werten und Einstellungen zu Konflikten beschäftigt. Nun gilt es zu prüfen, was die Grundlagen Ihres Verhaltens sind? Unter Umständen stoßen Sie auch auf Erfahrungen und Überzeugungen, die nicht zu konstruktivem und vernünftigem Verhalten führen. Vielleicht gibt es für Sie sogar so etwas wie eine "Waffenkammer". Hier lagern allerhand Waffen, mit denen wir versuchen Konflikte zu regeln oder zu überstehen. Zu diesen Waffen gehören Verhaltensweisen wie:



... und vieles mehr.

Beispiele:

Schuldzuweisung: „Immer hackst du auf mir rum!“

Selbstmitleid: „Die Kollegen sind alle gegen mich und behandeln mich nicht gerecht.“

Der alternative Weg: die „ICH-Botschaft“

Wie können Sie sich so ausdrücken, dass ein anderer Mensch verstehen kann, worum es Ihnen geht, ohne dass Sie ihn angreifen? Eine geeignete Möglichkeit sind die sogenannten „ICH-Botschaften“. So nennt man in der Kommunikationspsychologie Mitteilungen, die dem anderen Einblick in die eigene Welt gewähren.

Übungen zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK)

Sie sind mit einem Mitarbeiter zu einer dienstlichen Besprechung verabredet. Ähnlich, wie die letzten beiden Male, als Sie ihn getroffen haben, ist er über 20 Minuten später als vereinbart gekommen. Sie fühlen sich damit nicht wohl und sprechen ihn darauf an.

Beobachtung: _____

Gefühl: _____

Bedürfnis: _____

Bitte: _____

Sie stehen im Supermarkt in einer langen Schlange vor der einzigen offenen Kasse. Da kommt ein Mann und versucht, sich vor Ihnen in die Schlange einzureihen. Das finden Sie nicht gut. Sie sprechen ihn an.

Beobachtung: _____

Gefühl: _____

Bedürfnis: _____

Bitte: _____

Erinnern Sie sich an eine konkrete Situation aus Ihrem privaten oder beruflichen Alltag, als Sie nicht gewaltfrei im Sinne der GfK kommuniziert haben und dadurch auch ein unbefriedigendes Resultat erzielen. Wie genau hätten Sie in der Situation ihr Anliegen gewaltfrei mitteilen können?

Beobachtung: _____

Gefühl: _____

Bedürfnis: _____

Bitte: _____

Finden Sie eine aktuelle und konkrete Situation aus einer privaten oder beruflichen Beziehung, in der Sie mittels Gewaltfreier Kommunikation Verbesserung schaffen möchten.

Beobachtung: _____

Gefühl: _____

Bedürfnis: _____

Bitte: _____