

ÜBUNGSUNTERLAGEN

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

GEFÜHLE

wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

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

Werturteil:

Du bist rücksichtslos.

Mir ist Rücksichtnahme wichtig.

Du gehst zum Lachen in den Keller.

Mir ist wichtig.

Sie sind völlig intolerant.

Mir ist wichtig.

Er lügt mich ständig an.

Mir ist wichtig.

Mein Chef denkt nur an sich.

Mir ist wichtig.

Du bist kaltherzig.

Mir ist wichtig.

.....

Mir ist wichtig.

.....

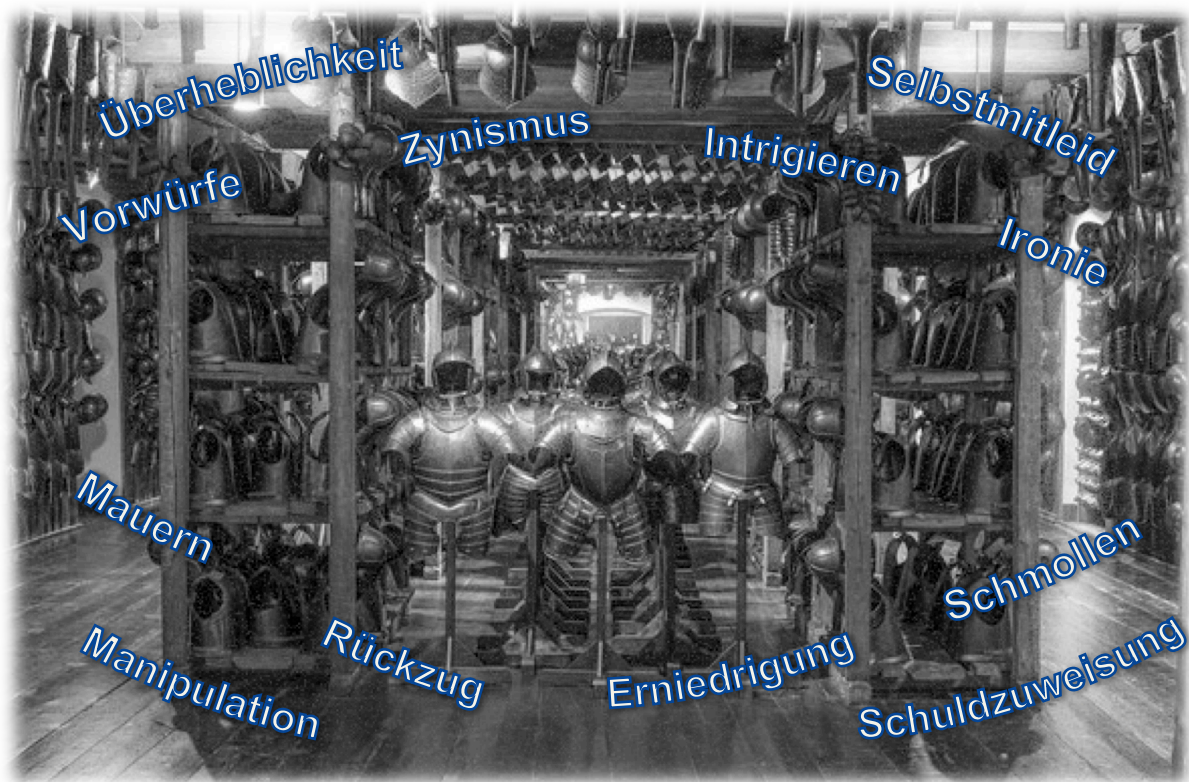
Mir ist wichtig.

.....

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 erzielt. 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: _____