

Die gewaltfreie Kommunikation stellt eine gesunde Form der Kommunikation dar, bei der die wertschätzende Kommunikation und Beziehung mit anderen im Vordergrund steht.

- ✓ Kommunikation ist mehr als das Senden und Empfangen von Nachrichten.

Kommunikationsentscheidend ist der Beziehungsaspekt zwischen zwei Menschen, die miteinander kommunizieren.

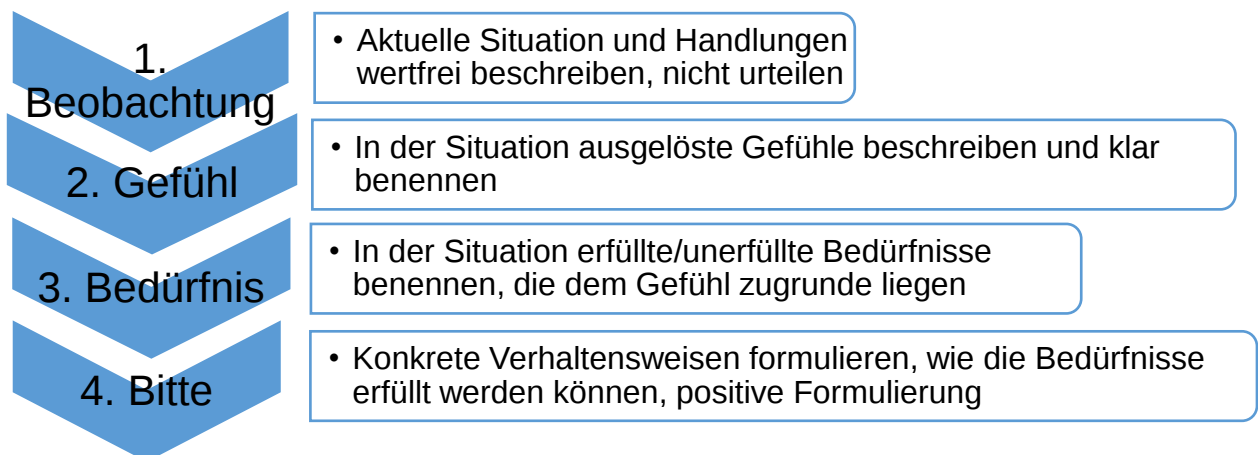
- ✓ Eine unterschiedliche Interpretation der Beziehung kann zu Konflikten führen.

„Du siehst die Welt so wie du bist“

Jeder Mensch baut sich sein eigenes Modell der Welt (mentales Modell) und verhält sich auch nach diesem Modell.

- ✓ Für zwischenmenschliches Verständnis müssen die jeweiligen Modelle berücksichtigt werden, damit ein gemeinsames Modell gebaut werden kann.

Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation



Beobachtung

- ✓ Wertfrei, ohne Vergangenheit und Zukunft

Eigene Bewertungen und Interpretationen können differenziert eingebracht werden (nach der Beobachtung)

Gefühle

Gefühlen liegen Emotionen zugrunde (Ekel, Freude, Furcht, Wut, Traurigkeit, Überraschung)

„Pseudogefühle“ sind als Gefühle ausgegebene Gedanken

(„Ich fühle mich nicht verstanden...“)

„Sekundäre Gefühle“ haben eine andere, meist unterdrückte emotionale Basis

(z.B. Wut, wenn Hilflosigkeit nicht zugelassen wird)

Bedürfnisse

Sind situativ auftretende Mangelzustände und Quelle des Fühlens und Handelns

Bitten

Vorschlag einer Strategie, die die zuvor genannten Bedürfnisse erfüllt

Handlungsvorschlag soll in konkrete Verhaltensweisen formuliert werden

(positiv, spezifisch und umsetzbar)

Das mentale Modell ist vollständig reflektiert, wenn eine Überprüfung auf allen 4 Ebenen stattgefunden hat:

- ✓ **A** versteht, was aus Sicht von **B** vorgefallen ist (Situation)
- ✓ **A** versteht, was **B** fühlt
- ✓ **A** versteht, welche Bedürfnisse für **B** erfüllt sind/nicht erfüllt sind
- ✓ **A** versteht, welchen Wunsch/Bitte **B** hat zur Bedürfniserfüllung

Es kommt zur Übereinstimmung zwischen dem mentalen Modell von **A** und der erlebten emotionalen Realität von **B**.

Gewaltfreie Kommunikation in Konfliktsituationen

Beschreibe, was du wahrnimmst/beobachtest (persönliche Interpretation der Situation)

„Du sprichst gerade mit sehr lauter Stimme. Ich vermute, dass du gerade sehr verärgert bist.“

Äußere, was du fühlst

“ Es macht mich traurig, dass unser Gespräch diesen Verlauf genommen hat“

Äußere dein Bedürfnis (Was wünschst du dir?)

„Mir ist es wichtig, eine Lösung zu finden“

Formuliere eine klare Bitte

„Versuche, deinen Ärger zu bremsen und auch meine Argumente anzuhören“