# GFK-Navigator – für Gewaltfreie Kommunikation

**Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen – Konflikte kompetent lösen**

## Vier Schritte der GFK

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Beobachtung | Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation oder Wertungen | Du hast die Tür nicht abgeschlossen. |
| 2 | Gefühl | Ich fühle .../ich bin ... | Jetzt bin ich besorgt, |
| 3 | Bedürfnis | Weil ich brauche .../weil mir wichtig ist ... | weil ich Sicherheit brauche. |
| 4 | Bitte | Jetzt erfüllbar, konkret, positiv formuliert | Wärst Du bereit, wieder zurückzugehen? |

**Innere Wolfsshow**
Bei heftigem Ärger/Frust: Bewusstes entladen bewertender Gedanken ohne Zensur (z.B. sag Dir innerlich: „Der/ich Idiot hat/habe schon wieder die Tür nicht abgeschlossen!").

## Alltagstaugliche Auswahl von Bedürfnissen

- Dazugehören
- Verbunden sein
- Beitragen
- Gerechtigkeit
- Unterstützung
- Wirksam sein
- Wertschätzung
- Schönheit
- Leichtigkeit
- Selbstbestimmt sein
- Austausch
- Entwicklung
- Sicherheit
- Entspannt sein
- Balance
- Abwechslung

## Alltagstaugliche Auswahl von Gefühlen

### Gefühle bei **nicht erfüllten** Bedürfnissen

„Ich bin [...]" oder „Bist Du [...]"

| | |
|---|---|
| ängstlich | verunsichert |
| wütend/ärgerlich | einsam |
| traurig | überfordert |
| hilflos | enttäuscht |
| beschämt | besorgt |

### Gefühle bei **erfüllten** Bedürfnissen

„ Ich bin [...]" oder „Bist Du [...]"

| | |
|---|---|
| sicher | glücklich |
| erfreut | dankbar |
| beruhigt | zufrieden |
| erleichtert | erfüllt |
| berührt | begeistert |

## Wie sagt man auf GFK?

| | |
|---|---|
| Ich kann nicht! | Ich möchte/will nicht ...<br>Ich habe das noch nicht gelernt.<br>Ich habe meine Prioritäten anders gesetzt. |
| Ich habe das Gefühl, dass ... | Ich denke ..., Ich glaube ...<br>Ich meine ... / Ich bin der Meinung ...<br>Es sieht für mich so aus ... |
| Warum? Was? | Fühlst Du...? Brauchst Du...?<br>Hättest Du gern ...? Ich wüsste gern ... |
| Das ist richtig/falsch/gut/schlecht | Ich stimme (nicht) überein.<br>Das passt (nicht) zu meinen Werten. |
| Das macht mich ... (wütend, etc.) | Ich bin wütend, weil ich ...<br>Ich bin traurig, weil ich ... |
| Das ist schlau/dumm | Das gefällt mir (nicht).<br>Das beeindruckt mich (nicht). |
| Alle, immer, nie | Als Du gestern.../als [...] passierte, ... |

## Giraffenschrei

„Hilfe, ich brauche [Bedürfnis]!"

**Gewaltfreier Selbstausdruck, wenn Du Dich in Not fühlst ...**

## Möglichkeiten Bedürfnisse mitzuteilen

- Weil ich ... liebe.
- Weil ich meine Energie für ... einsetze.
- Weil ich ... brauche.
- Weil ich ... sehr schätze.
- Weil mir ... wichtig ist.
- Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
- Weil ich ... bevorzuge.
- Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
- Weil ich ... anstrebe.
- Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
- Weil ich mich nach ... sehne.
- Weil meine Priorität diesmal .... war/ist.

## Empathie ist nicht ...

| | |
|---|---|
| Ratschläge | Ich finde, Du solltest ... Warum hast Du nicht ... |
| Verstärkung | Das ist gar nichts, hör mal, was mir passiert ist. |
| Belehren | Das kann sich verwandeln, wenn Du nur ... |
| Trösten | Das war kein Fehler, Du hast Dein Bestes getan. |
| Sympathie | Das kenne ich auch ... |
| Mitleid | Ach Du Armer, Du hast es aber auch schwer. |
| Verhören, analysieren | Wann hat das angefangen? |
| Erklären, rechtfertigen | Oh, ich hätte ja angerufen, wenn ... |
| Argumentieren | So ist es nicht gewesen; das kannst Du so nicht sagen. |
| Geschichten erzählen | Das erinnert mich daran, als ich mal ... |
| Ermutigung | Komm, lass den Kopf nicht hängen, Du schaffst das! |

## Vom Müssen/Sollen zum Wollen

Ich **muss** die Kinder noch zur Schule bringen. —— Ich **möchte/will** die Kinder noch zur Schule bringen, weil mir ihre Entwicklung am Herzen liegt.

Ich **sollte** mal was anderes kochen. —— Ich **möchte/will** mal was anderes kochen, weil ich Abwechslung liebe.

Du **solltest** ... / Wir **sollten** ... —— **Bist Du/Seid Ihr bereit** ...? (Formuliere eine Bitte)

## Vom Loben zum Wertschätzen

**Du bist toll!** **Auf Dich kann man sich verlassen.**

**Dass Du** den Einkauf gemacht hast, —— Beobachtung
hat mich richtig **erleichtert**, —— Gefühl
weil ich **Unterstützung** mag. —— erfülltes Bedürfnis

**Benenne seine Handlung, Dein Gefühl und Dein erfülltes Bedürfnis.**

## Vom Entschuldigen zum Bedauern

**Entschuldige**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe. —— **Ich bedauere**, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass Dir Sicherheit wichtig ist.

## Erfolgsversprechend bitten

**Handlungsbitte**

„Reservierst Du bitte einen Tisch?"

**Die GFK-Bitte ist, im Gegensatz zum Wunsch, ein Bitten um eine jetzt erfüllbare, positiv formulierte, konkrete Handlung.**

**Verbindungsbitte**

„Wie geht es Dir damit?"

**Verständnisbitte**

„Was hast Du verstanden?"

| BITTE | WUNSCH |
|---|---|
| „Kannst Du bitte die Musik leiser machen?" | „Bitte sei rücksichtsvoller." — Nicht konkret |
| ● Konkret | „Kannst Du in Zukunft die Musik leiser machen?" — Nicht jetzt erfüllbar |
| ● Jetzt erfüllbar | „Sei nicht so laut!" — Negativ formuliert |
| ● Positiv | |

Der Wolf repräsentiert die gewaltvolle Sprache, die eine Verbindung untereinander eher erschwert.

Die Giraffe repräsentiert die mitfühlende, empathische Haltung und Sprache, die uns Menschen eher verbindet.

Mehr Wissenskarten zu Deinen Themen auf
www.futurepacemedia.de

7 101423 688974