

DynaMe

MINDFUL LEADERSHIP & PERFORMANCE

Gewaltfreie Kommunikation

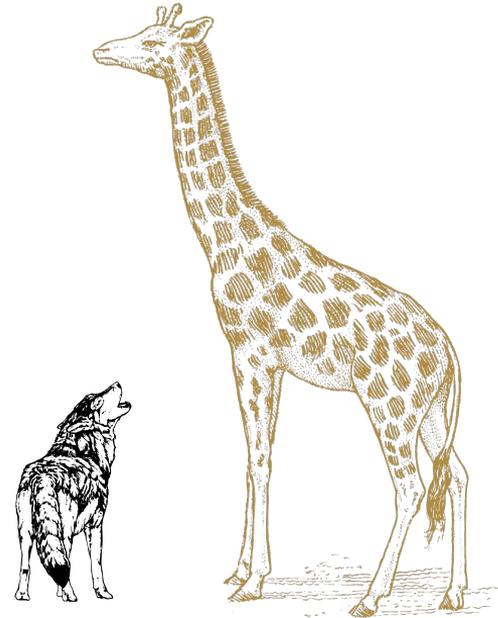
die Giraffensprache nach Marshall Rosenberg

Sabrina Haase

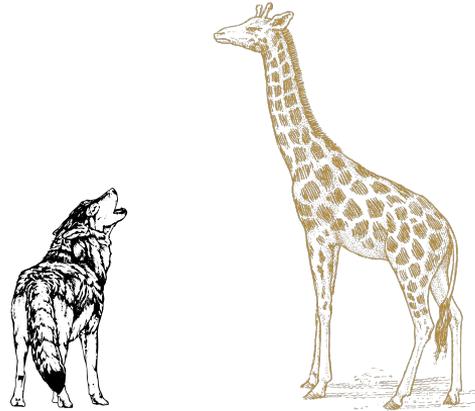


Was du diesem Workshop erfährst:

1. Die Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation.
2. Wie du mehr Selbstempathie mit der GFK entwickelst.
3. Wie du empathisch auf lebensentfremdende Sprüche reagierst.



Warum brauchst du **Gewaltfreie Kommunikation**?



4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (M. Rosenberg)

- 1. Beobachtung (a):** wertungsfrei beschreiben, was wahrgenommen wird
- 2. Gefühl (b):** wertungsfrei das Gefühl beschreiben, was wahrnehmbar ist bei mir oder anderen
- 3. Bedürfnis (c):** menschliches Bedürfnis beschreiben (z.B. Sicherheit, Verständnis, Zugehörigkeit, Vertrauen, Sinn)
- 4. Bitte (d):** für konkrete Handlung im Hier und Jetzt positiv formulieren (Was man haben will, nicht was nicht)

FORMULIERUNG: “Wenn ich **a** sehe, dann fühle ich **b**, weil ich **c** brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne **d**.“

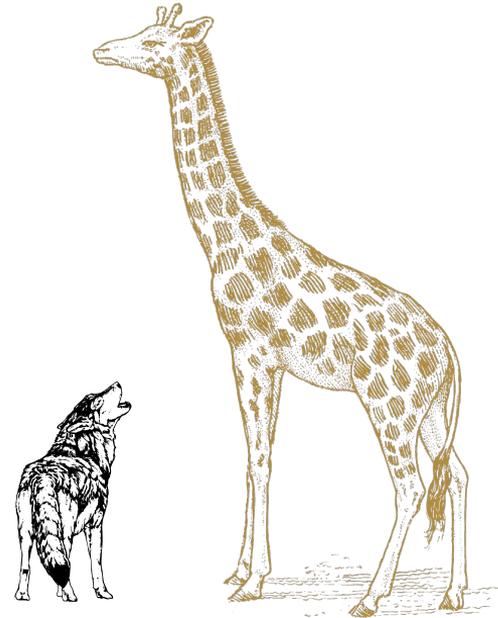
1. Beobachtung versus Bewertung

= möglichst neutrale Beobachtung deiner Wahrnehmung, so wie eine Kamera etwas aufnehmen würde, nur mit deinen 5 Sinnen!

Wenn wir Bewertungen, Interpretationen, Urteile oder Verallgemeinerungen mit in die Beobachtung einfließen lassen, dann kann das leicht zu Widerstand bei unserem Gegenüber führen, der oder die das vielleicht anders wahrgenommen hat oder interpretiert.

ÜBUNG:

1. Beschreibe deinem Nachbarn 1 min lang deine Beobachtung zum heutigen Start in deinen Tag.
2. Testfragen danach:
 - Enthält meine Beobachtung Wertungen? (gut, schlecht, auber, langsam..)
 - Enthält sie Verallgemeinerungen? (immer, nie, ständig)
3. Würde eine andere Person zustimmen?

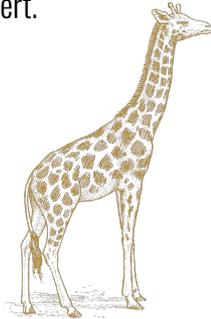


	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion
Beobachtung	<p>Konkrete Handlungen, die wir beobachten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen</p> <p><i>„In den letzten Woche hast du unsere besprochenen Deadlines mehrmals nicht eingehalten. Dann habe ich mehrmals nachgehakt und es selbst gemacht.“</i></p>	<p>Beobachtung und Bewertung mischen sich</p> <p><i>“Du bist mit der Erledigung von Aufgaben total unzuverlässig.“</i></p>	<p>Paraphrasieren:</p> <p><i>“Du hast mehrmals nachgehakt?“</i></p>
Gefühl			
Bedürfnis			
Bitte			

2. Gefühl finden statt urteilen



- beziehen sich nur auf dich
- meist körperlich spürbar
- verraten dir etwas über erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse. Und offenbaren anderen etwas über dich (Authentizität)
- z.B. Ärger, Angst, Traurigkeit, Freude
- z.B. "Ich bin frustriert."



- Gedanken oder Urteile über uns oder andere
- meist, was andere hätten tun oder nicht tun sollen
- z.B. "Ich fühle mich nicht ernst genommen" -> (unterschwellige Du-Botschaft "Du nimmst mich nicht ernst")

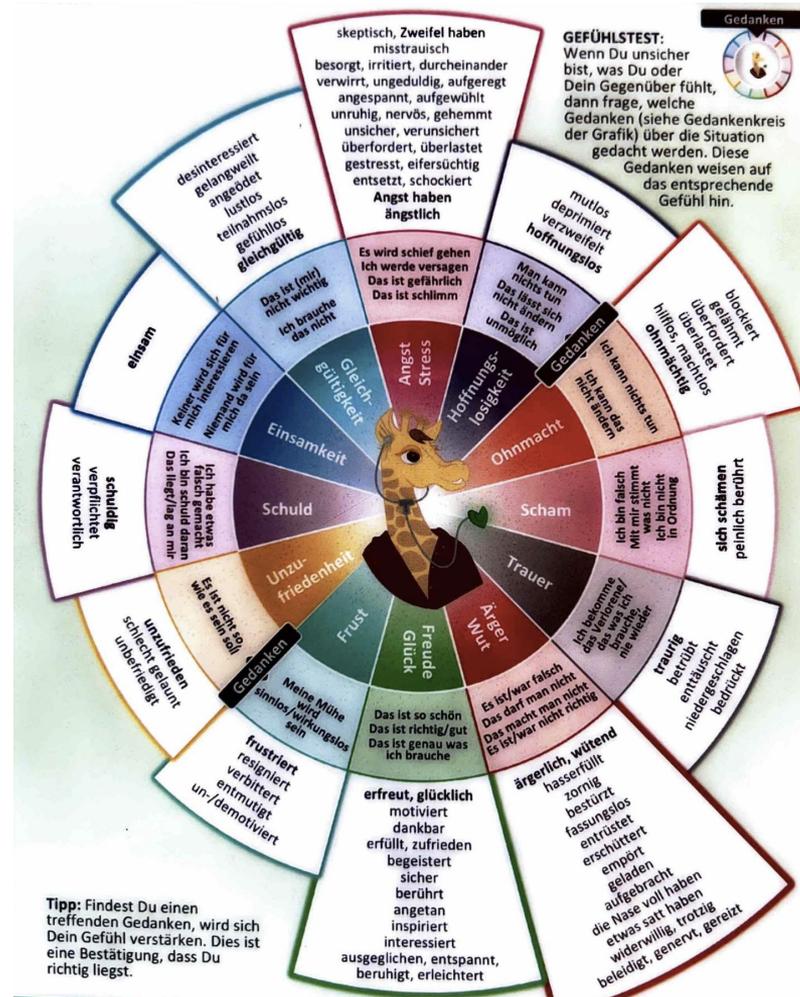


ÜBUNGEN:

1. Um Gefühle zu finden und benennen: Gefühlsfinder 3-5x am Tag und in /nach den jeweiligen Situation
2. Um Gedanken von deinen Gefühlen zu trennen, frage dich: *“Wie fühle ich mich, wenn ich ...denke.”*

Beispiele:

- *Ich fühle mich als Führungskraft nicht ernst genommen -> Wie fühle ich mich, wenn ich denke, ich werde nicht ernst genommen? Wütend? Empört?*
- *Ich fühle mich hintergangen. -> Wie fühle ich mich, wenn ich denke, ich werde hintergangen? Einsam? Hilflos?*
- *Ich fühle mich nicht verstanden. -> Wie fühle ich mich, ...*
- *Ich fühle mich nicht respektiert.-> ...*



2. Gefühl spüren



- Gedanken und Urteile über uns oder andere
- beinhalten Vorwürfe, was andere hätten tun oder nicht tun sollen
- z.B. "Ich fühle mich nicht ernst genommen" -> (Du-Botschaft "Du nimmst mich nicht ernst")

ÜBUNG: FOCUSsing

1. Setz dich gut hin, spüre deinen Körper, deinen Atem. Lass dich mit jedem Atemzug mit Leere füllen.
2. In diese Leere gibst du dir das Gefühl mit einem Gefühlswort, z.B. "getrieben sein", oder auch "Ärger", "Angst", "Freude", "Liebe", "Trauer".
3. Was passiert in dir? Beobachte ohne zu bewerten. Wie fühlt sich das Gefühl in deinem Körper an?
4. Betrachte es in seiner Beschaffenheit als Ganzes, ohne dich in Details zu verlieren.
5. Vielleicht verändert es sich auch, während du es betrachtetest.
6. Steh nach der Übung auf und schüttel dich aus und das Gefühl ab.

Alternativ kannst es auch andersherum machen, indem du die Stresssituation mit seinem Gefühl in Erinnerung rufst, spürst, als Ganzes beschreibst, und dann benennst und dich fragst, welche Bedürfnis dahinter stecken könnte.

	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion
Beobachtung	<p>Konkrete Handlungen, die wir beobachten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen</p> <p><i>„In den letzten Woche hast du unsere besprochenen Deadlines mehrmals nicht eingehalten. Dann habe ich mehrmals nachgehakt und es selbst gemacht.“</i></p>	<p>Beobachtung und Bewertung mischen sich</p> <p><i>“Du bist mit der Erledigung von Aufgaben total unzuverlässig.“</i></p>	<p>Paraphrasieren:</p> <p><i>“Du hast mehrmals nachgehakt?“</i></p>
Gefühl	<p>Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten</p> <p><i>“Ich bin frustriert...“</i></p>	<p>Keine Erläuterung über den Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen.</p> <p><i>“Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass ich deinetwegen Überstunden machen muss.“</i></p>	<p>Gefühl benennen:</p> <p><i>“Bist du frustriert...?“</i></p>
Bedürfnis			
Bitte			

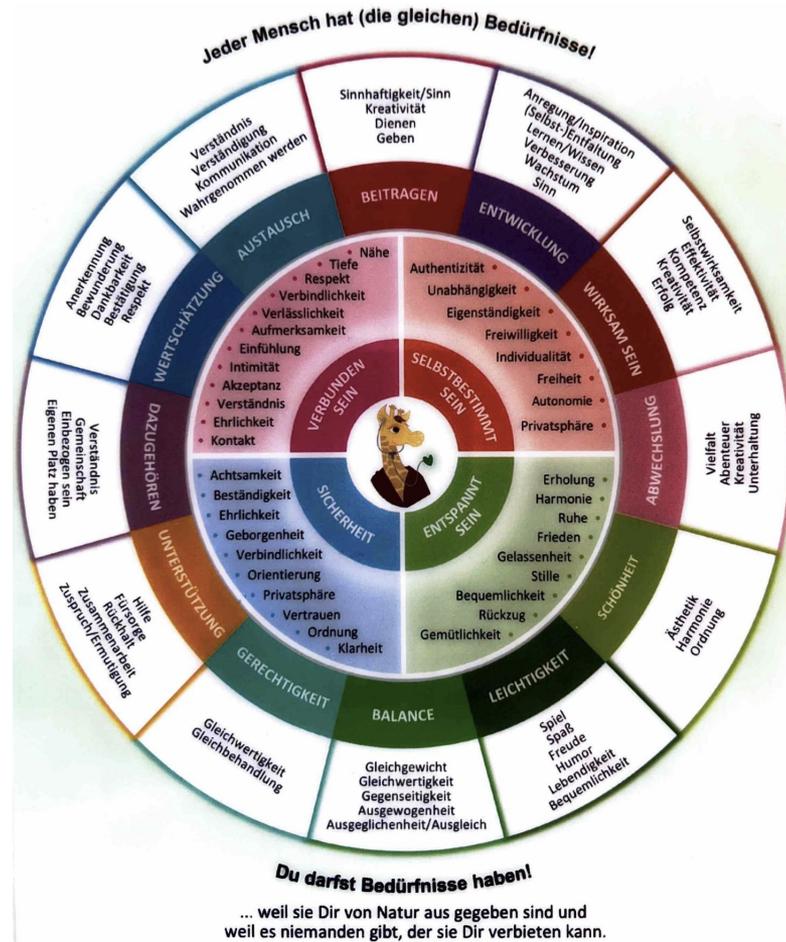
3. Bedürfnisse finden

Jede Handlung ist ein Versuch, **sich ein Bedürfnis zu erfüllen.**

- Bedürfnisse sind positive, abstrakte Dinge, die von jedem Mensch auf der Welt geteilt werden wie Selbstbestimmung, Autonomie, Verbundenheit, Sinn, Luft, Nahrung.
- Sie sind unabhängig von konkreten Personen, Handlungen, Orten und Zeitpunkten.
- Die konkreten Handlungen, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, nennen wir Strategien.

Übung

1. Reflektiere eine Handlung oder Reaktion, die du nicht nachvollziehen konntest. (von dir oder jemand anderen)
2. Frage dich: *“Was habe ich / was hat die Person versucht, sich zu erfüllen? Welches positive Bedürfnis habe ich / hat sie mit dieser Handlung verfolgt? (->Bedürfnisfinder!)*



	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion
Beobachtung	<p>Konkrete Handlungen, die wir beobachten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen</p> <p><i>„In den letzten Woche hast du unsere besprochenen Deadlines mehrmals nicht eingehalten. Dann habe ich mehrmals nachgehakt und es selbst gemacht.“</i></p>	<p>Beobachtung und Bewertung mischen sich</p> <p><i>“Du bist mit der Erledigung von Aufgaben total unzuverlässig.“</i></p>	<p>Paraphrasieren:</p> <p><i>“Du hast mehrmals nachgehakt?“</i></p>
Gefühl	<p>Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten</p> <p><i>“Ich bin frustriert...“</i></p>	<p>Keine Erläuterung über den Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen.</p> <p><i>“Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass ich deinetwegen Überstunden machen muss.“</i></p>	<p>Gefühl benennen:</p> <p><i>“Bist du frustriert...?“</i></p>
Bedürfnis	<p>Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet</p> <p><i>...da ich mir eine gute Zusammenarbeit wünsche, die mir gegenseitiges Vertrauen und Aufgabenteilung möglich macht.“</i></p>	<p>Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt.</p> <p><i>“Du bist unzuverlässig.“</i></p>	<p>Bedürfnis benennen</p> <p><i>“...weil du dir mehr Unterstützung wünschst?“</i></p>
Bitte			

4. Bitte statt Forderung

Eine Bitte ist keine Forderung, aber auch kein Wunsch.

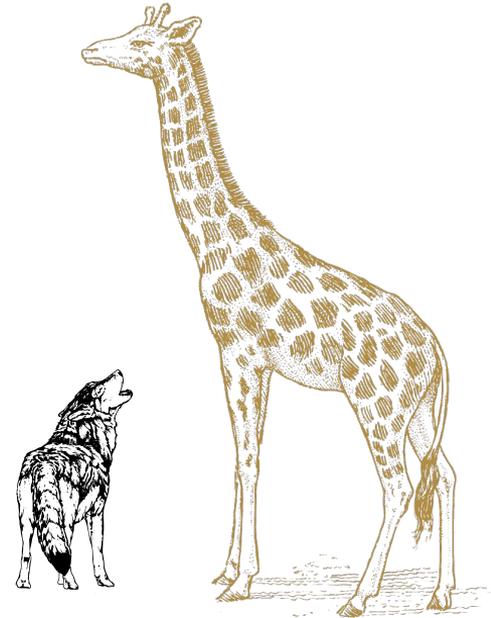
Eine Bitte ist dann eine Bitte, wenn wir bereit sind, ein Nein zu akzeptieren.

Die Chance, damit die Bitte erfüllt wird, erhöht sich durch:

- wir sagen, was wir uns wünschen, was die andere Person tut statt was sie lassen soll (FÜR statt gegen etwas)
- konkret und machbar
- im Hier und Jetzt statt etwas für die Zukunft
- Bereitschaft erfragen und einbeziehen statt vorzugeben “Bist du bereit, dass wir jetzt gemeinsam eine Lösung finden?”
- bedingungslos ohne Sanktionen
- insbesondere in Konflikten sind Bitten auf der Verständnis- und der Beziehungsebene hilfreich

Bitten auf unterschiedlichen Ebenen:

1. **Verständnis:** Bitte um Wiedergabe, was jemand gehört hat
2. **Beziehung:** Wie geht es dir mit dem, was ich gesagt habe.
3. **Handlung:** Bitte um eine konkrete Handlung.



	Gewaltfreie Kommunikation	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion
Beobachtung	<p>Konkrete Handlungen, die wir beobachten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen</p> <p><i>„In den letzten Woche hast du unsere besprochenen Deadlines mehrmals nicht eingehalten. Dann habe ich mehrmals nachgehakt und es selbst gemacht.“</i></p>	<p>Beobachtung und Bewertung mischen sich</p> <p><i>“Du bist mit der Erledigung von Aufgaben total unzuverlässig.“</i></p>	<p>Paraphrasieren:</p> <p><i>“Du hast mehrmals nachgehakt?“</i></p>
Gefühl	<p>Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten</p> <p><i>“Ich bin frustriert...“</i></p>	<p>Keine Erläuterung über den Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen.</p> <p><i>“Ich fühle mich provoziert, es ist dir total egal, dass ich deinetwegen Überstunden machen muss.“</i></p>	<p>Gefühl benennen:</p> <p><i>“Bist du frustriert...?“</i></p>
Bedürfnis	<p>Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet</p> <p><i>...da ich mir eine gute Zusammenarbeit wünsche, die mir gegenseitiges Vertrauen und Aufgabenteilung möglich macht.“</i></p>	<p>Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt.</p> <p><i>“Du bist unzuverlässig.“</i></p>	<p>Bedürfnis benennen</p> <p><i>“...weil du dir mehr Unterstützung wünschst?“</i></p>
Bitte	<p>Um eine konkrete Handlung wird gebeten - auch Nichterfüllung ist in Ordnung.</p> <p><i>Sage mir bitte, ob du bereit bist, die besprochenen Deadlines einzuhalten oder mit mir gemeinsam nach einem Weg zu suchen, wie unser beider Bedürfnis einer guten Zusammenarbeit erfüllt werden kann.</i></p>	<p>Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachtung drohen Sanktionen.</p> <p><i>Wenn du deine Deadlines in den nächsten zwei Wochen nicht einhältst, <u>dann</u> möchte ich nicht mehr mit dir zusammenarbeiten.</i></p>	<p>Verständnis für Bitte:</p> <p><i>Wünschst du dir, dass wir eine bessere Absprache mit den Deadlines machen?“</i></p>

	Gewaltfreie Kommunikation:	Lebensentfremdende Kommunikation	Empathische Reaktion
Beobachtung	Konkrete Handlungen, die wir beobachten und unser Wohlbefinden beeinträchtigen: <i>Was habe ich wahrgenommen?</i> "	Beobachtung und Bewertung mischen sich	Verbalisieren oder Paraphrasieren: <i>Was hat er/sie wahrgenommen?</i>
Gefühl	Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten: <i>Wie habe ich mich dabei gefühlt? Wie fühle ich mich dabei?</i>	Keine Erläuterung über den Zusammenhang der Situation mit dem Gefühl, sondern eine Interpretation wird als Gefühl geäußert. Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen.	Verbalisieren oder Paraphrasieren: <i>Wie hat sich die Person dabei gefühlt?</i>
Bedürfnis	Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden betrachtet: <i>Was brauche ich? / hätte ich gebraucht?</i>	Das Bedürfnis wird nicht (klar) geäußert, stattdessen wird der andere moralisch verurteilt.	Verbalisieren oder Paraphrasieren: <i>Was braucht er/sie möglicherweise? / hätte sie gebraucht?</i>
Bitte	Um eine konkrete Handlung wird gebeten - auch Nichterfüllung ist in Ordnung: <i>Welche Bitte habe ich? / was wäre jetzt gut, wenn es passieren würde?</i>	Es wird eine Forderung gestellt. Bei Nichtbeachtung drohen Sanktionen.	Verständnis für Bitte: <i>Welche Bitte könnte er/sie haben? was wäre jetzt gut, wenn es passieren würde?</i>

Selbstempathie + Empathie

1. **Beobachtung:** trenne die Beobachtung von deinen Bewertungen:
Was habe ich wahrgenommen?
2. **Gefühl erkennen:** Trenne Gefühle von unterschwelligem Urteilen. Komm ins Fühlen und gib den Gefühlen einen Namen: *Wie fühle ich mich dabei? / habe ich mich dabei gefühlt?*
3. **Bedürfnis finden:** Finde heraus, warum du so fühlst, also welche Bedürfnisse betroffen sind: *Was brauche ich / was habe ich in der Situation gebraucht?*
4. **Bitte:** Wenn du die Bedürfnisse hast, kannst die nächsten Schritte überlegen, die geeignet sind, diese Bedürfnisse zu erfüllen: *Welche Bitte habe ich? Was wäre jetzt gut, wenn es passieren würde?*

1. **Beobachtung:** trenne die Beobachtung von deinen Bewertungen:
Was die andere Person wahrgenommen? (z.B. Paraphrasieren oder verbalisieren)
2. **Gefühl erkennen** Trenne Gefühle von unterschwelligem Urteilen. Komm ins Fühlen und gib den Gefühlen einen Namen: *Wie hat sich die Person dabei gefühlt? (z.B. Paraphrasieren oder verbalisieren)*
3. **Bedürfnis finden:** Finde heraus, warum du so fühlst, also welche Bedürfnisse betroffen sind: *Was braucht die Person möglicherweise / hätte die Person in der Situation gebraucht? (z.B. Paraphrasieren oder verbalisieren)*
4. **Bitte:** Wenn du die Bedürfnisse hast, kannst die nächsten Schritte überlegen, die geeignet sind, diese Bedürfnisse zu erfüllen: *Welche Bitte könnte die Person haben? Was wäre jetzt gut, wenn es passieren würde?*

Von der Schuld zum Verständnis

1. **Schuld-Ohr nach außen:** Gib deine Bewertungen und Urteilen über die andere Person freien Raum. Es sind nur Gedanken, keine Wahrheit:
Was denke ich über die Person, wie sie ist?
2. **Schuld-Ohr nach innen:** Gib deine Bewertungen und Urteilen über dich freien Raum. Es sind nur Gedanken, keine Wahrheit:
Was denke ich mich, wie ich bin?
3. **Verständis-Ohr nach innen:** Spüre nach, wie es dir erging/ damit geht:
Wie fühle ich mich, wenn ich an das Gesagte denke? Was bräuchte ich?
4. **Verständis-Ohr nach außen:** Spüre nach, wie es der anderen Person erging, als sie so gehandelt hat / damit geht:
Wie fühlte sie sich dabei? Was hätte sie gebraucht?

ÜBUNG: GFK MIT FALLBEISPIELEN

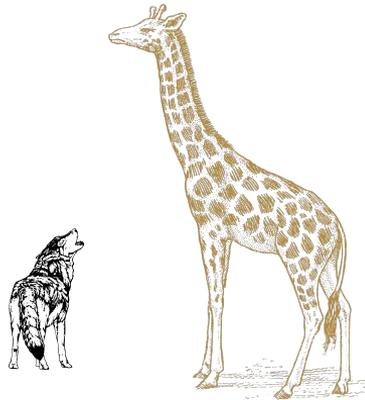
Learning by doing

Ziel: Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation in eigenen Praxisbeispielen (Übungsblatt Selbstempathie oder Empathie für andere)

1. Finden Sie in 2er Gruppen zusammen, wählen Sie ein Fallbeispiel zu einer schwierigen Gesprächssituation aus den letzten Tagen.
2. Beschreiben Sie Ihre "Trigger" Situation so gut wie möglich, und überlegen dann gemeinsam für 5min, welche Gefühle, Bedürfnisse und Bitte sich dahinter verborgen haben. Und wie Sie jetzt gewaltfrei empathische mitteilen oder reagieren können. halten Sie es auf dem jeweiligen Übungsblatt fest.
3. Tauschen Sie sich anschließend und besprechen das Fallbeispiel des anderen.

Zeit: ca. 5 min pro Fallbeispiel, dann ein neues Beispiel

Was nehme ich mit ins neue Jahr?



VERSTEHEN, VERBINDEN, WIRKSAM FÜHREN.

DynaMe

MINDFUL LEADERSHIP & PERFORMANCE

Mittelweg 162
20149 Hamburg

Dir hat der Workshop gefallen?
Ich freue mich über deine positive Rezension
- damit auch andere davon erfahren. Danke!



 040-60 94 55 46 -0  www.performance-institute-hamburg.de

  @dynam_e_performance_institute

Literatur zum Vertiefen

