

# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenimpuls IV - Gewaltfreie

### Kommunikation

#### Was ist das?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kommt aus der humanistischen Psychologie und wurde von Marshall Rosenberg begründet.

Sie bezeichnet zum einen die konkrete Kommunikationstechnik mit vier Schritten und zum anderen und vor allem eine Haltung, also eine innere Einstellung im Umgang mit uns selbst und anderen.

Er unterstützt uns Menschen darin, mit sich selbst und anderen in eine einfühlsame Verbindung zu gehen.

Die Methode der GFK mit ihren vier Kommunikationsschritten Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte kann uns als Werkzeug im Kontakt mit anderen und mit uns selbst als Orientierung dienen.



# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenimpuls IV - Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Haltung basiert auf der Theorie, dass alles, was wir tun, die Erfüllung von Bedürfnissen zum Ziel hat.

Wir denken also nicht in den Kategorien „richtig“ und „falsch“, oder in Recht haben und Schuld sein, sondern schauen darauf, ob sich durch den Weg den ich gerade gehe, die eigenen Bedürfnisse und die der anderen Person erfüllt werden. Wenn das nicht der Fall ist, können wir nach anderen Strategien suchen, und herausfinden an welchem Punkt wir auf einen gemeinsamen Nenner kommen.

Zusätzlich beinhaltet die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, dass nur wir selbst Verantwortung für unsere Gefühle und Bedürfnisse haben.



# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenimpuls IV - Gewaltfreie Kommunikation

### Mit Gefühlen umgehen

Wenn du gewaltfrei kommunizierst, wirst du dich weiterhin manchmal wütend, traurig oder hilflos fühlen, aber du wirst mit deinen Gefühlen auf eine Weise umgehen, die für dich und deine Mitmenschen viel angenehmer und bereichernder ist. Die GFK eröffnet dir neue Wege, wie du solche Situationen betrachten und verstehen kannst.

### Dein Bedürfnis erkennen

Je genauer du verstehst, was in dir vorgeht, umso klarer, souveräner und ruhiger kannst du das auch deinem Gegenüber mitteilen.



# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenimpuls IV - Gewaltfreie Kommunikation

### Empathischer mit dir selbst sein

Ein schöner Nebeneffekt kann sein, dass du durch die Anwendung der GFK auch mit dir selbst freundlicher umgehen kannst. Wenn du auf dich selbst wütend bist oder dir Vorwürfe machst, kannst du die Ursachen besser verstehen und es fällt dir leichter, Veränderungen vorzunehmen.

Ausserdem kannst du deine Konfliktfähigkeit stärken, den Umgang mit Frustration stabilisieren und Achtsamkeit, Bewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern.



# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenimpuls IV - Gewaltfreie Kommunikation

### Empathischer mit dir selbst sein

Ein schöner Nebeneffekt kann sein, dass du durch die Anwendung der GFK auch mit dir selbst freundlicher umgehen kannst. Wenn du auf dich selbst wütend bist oder dir Vorwürfe machst, kannst du die Ursachen besser verstehen und es fällt dir leichter, Veränderungen vorzunehmen.

Ausserdem kannst du deine Konfliktfähigkeit stärken, den Umgang mit Frustration stabilisieren und Achtsamkeit, Bewusstsein und Selbstwirksamkeit steigern.



# Modul - Wahrnehmen & Hinhören

## Wochenaufgabe

1. Beobachte dich mindestens über einen Zeitraum von 1h und zähle wie oft du das Wort aber benutzt.
2. Stell dir vor, dass der Mensch, der dir am nächsten steht, dich fragt: "Was kann ich tun, um dir das Leben zu verschönern?" Schreibe deine Antwort hier auf.

