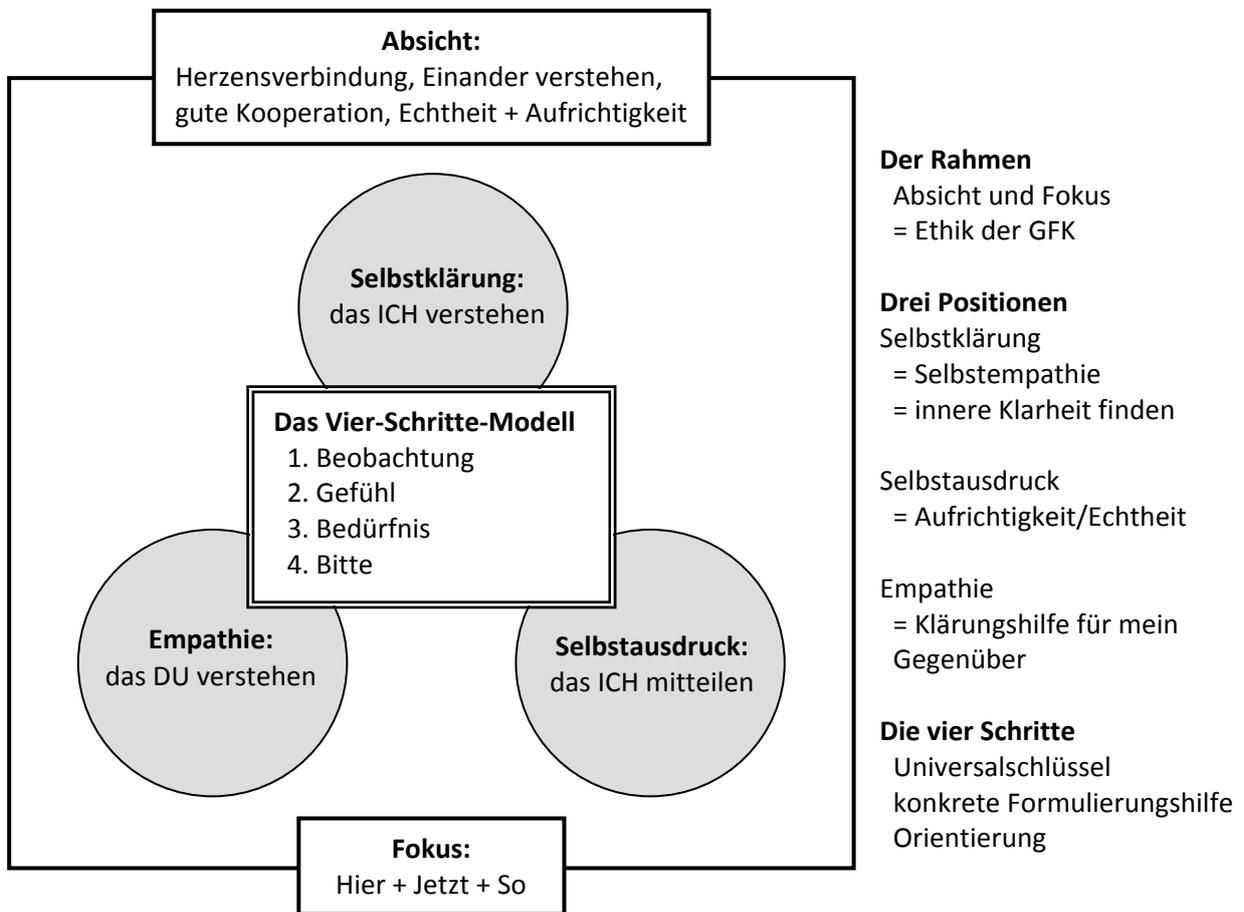


## Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GfK)

Grundsatz: "Jede Handlung ist der Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen"



Quelle: Bridget Belgrave/ Gina Lawrie: Das GfK-Tanzparkett, 2006, S. 8; nach Christian Rütter:  
<http://christianruether.com/wp-content/uploads/2013/02/GfK-Skript.pdf>

### Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



1. Beobachten... statt zu Interpretieren/Bewerten: "*Wenn ich sehe, dass...*"



2. Gefühle registrieren... statt Gedanken über mögliches Handeln: "*...fühle ich...*"



3. Bedürfnisse wahrnehmen... statt Strategien verfolgen: "*weil ich ... brauche.*"



4. Konkrete Bitten äußern... statt Forderungen stellen: "*Wärst Du bereit... ?*"

- *Gefühle* sind eine Anzeigelampe dafür, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.
- Ein *Bedürfnis* ist immer unabhängig von einer bestimmten Person, von einem bestimmten Ort, von einem bestimmten Zeitpunkt.
- Wenn wir verärgert sind, wenn jemand unserer *Bitte* nicht nachkommt, war es keine Bitte, sondern eine Forderung.

## Die 4 GfK-Ohren: 4 Möglichkeiten, auf Vorwürfe zu reagieren

Wie können wir auf Vorwürfe so reagieren, dass daraus nicht ein Streit entsteht, der immer weiter eskaliert? Merke: "Wer mich ärgert, bestimme immer noch ich" (Karl Valentin)

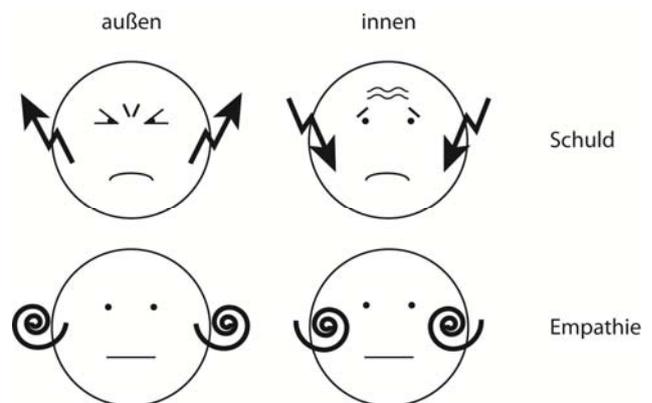
Es gibt 4 unterschiedliche Arten, Vorwürfe zu hören, was durch die 4 GfK-Ohren ausgedrückt wird:

1. Wir sehen die **Schuld** außerhalb von uns: Mit dem anderen stimmt etwas nicht! Wir fühlen Ärger, es folgt ein Gegen-Vorwurf. Wir hören also mit *Schuld-Ohren nach außen*.

2. Wir fühlen uns sofort verantwortlich für das, was uns vorgeworfen wird, sehen also die **Schuld** bei uns: Mit mir stimmt etwas nicht! Wir empfinden Scham- oder Schuldgefühle. Wir hören dann mit *Schuld-Ohren nach innen*.

3. Wenn wir sehen können, dass ein unerfülltes Bedürfnis der Anlass für einen Vorwurf ist, können wir unserem Gegenüber mit **Empathie** begegnen. Wir empfinden mitfühlendes Verständnis für den Anderen, hören mit *Empathie-Ohren nach außen*.

4. Um dem Anderen mit Empathie begegnen zu können, und nicht gleich in eine Verteidigungshaltung zu verfallen, brauchen wir zunächst auch **Empathie** für uns selbst. Wir empfinden mitfühlendes Verständnis für uns selbst, hören mit *Empathie-Ohren nach innen*.



## Wofür sind wir verantwortlich, wenn wir etwas tun/sagen?

Für unsere Gefühle und Bedürfnisse	→ JA
Für unsere Handlungen/Worte	→ JA
Für die Reaktion anderer auf unsere Handlungen/Worte	→ NEIN
Für unsere Reaktion auf deren Reaktion	→ JA

## Zitate von M. Rosenberg

"Sei nicht nett, sei ehrlich"

"Jedes negative Werturteil ist lediglich der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses"

"Ein Nein ist immer ein unglückliches, leises Ja zu einem anderen Bedürfnis"

"Es geht nicht darum Lösungen zu finden, sondern in Verbindung zu sein. "

"Wenn die Bedürfnisse beider Seiten genährt werden, wird nicht das Gefühl bleiben, dass die Zeit nutzlos war oder das Ziel nicht erreicht wurde."

"Gewaltfrei heißt nicht nur Verzicht auf Gewalt und Widerstand, heißt auch nicht etwa die andere Wange hinhalten. Gewaltfrei ist eine viel schwierigere Aufgabe, nämlich Verständnis für und Einfühlung in die Ängste, die Unwissenheit, Hilflosigkeit und Unsicherheit der Menschen und Faktoren, die gewaltvolles Handeln hervorrufen." (Mahatma Ghandi)