



*„Was ich in meinem Leben will ist Einfühlsamkeit,  
ein Fluss zwischen mir und anderen,  
der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“*

Marshall B. Rosenberg

# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

mit Melanie und Jörn Lentes



Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.

Marshall B. Rosenberg

## Ziele der Gewaltfreien Kommunikation

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen. Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.



Marshall B. Rosenberg

Verständnis  
fördern



Verbindung  
schaffen

Beziehung stärken

Das Hauptziel der GFK ist das Schaffen von **VERBINDUNG** – zu mir selbst und anderen!

Das Ziel der GFK ist, mit Menschen, die anders sind, anders denken, etwas anderes wollen als ich, bei aller Verschiedenheit in Verbindung zu bleiben und die Andersartigkeit zu respektieren. Gleichzeitig benenne ich meine Position klar.

Das alles mit der Idee und der Möglichkeit, dass wir Gemeinsamkeiten finden, die wir realisieren können. Das Entscheidende in der GFK ist, über Verschiedenheit hinweg in Verbindung zu bleiben.

Elisabeth Schiefer

Marshall B. Rosenberg geht von der Grundannahme aus, dass es in der Grundnatur des Menschen liegt, dass er einfühlsam ist und gerne von Herzen gibt. Er hat sich zu Beginn seiner Arbeit mit 2 Fragen beschäftigt:

- Was trägt dazu bei, dass Menschen mit ihrer inneren einfühlsamen Natur in Verbindung sein können?
- Was hindert Menschen daran, sich mit ihrer inneren einfühlsamen Natur zu verbinden? Was lässt sie gewalttätig werden?



Er stellte fest, dass unser Denken und unsere Sprache, die wir verwenden, und die wir in unserer Kultur gelernt haben, dabei eine zentrale Rolle spielt.

Durch die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation ist es möglich, auch in schwierigen oder herausfordernden Situationen die eigene Menschlichkeit zu bewahren – und die des anderen zu würdigen.

Klaus Dieter Gens

Die Gewaltfreie Kommunikation ist die verlorene Sprache der Menschheit, die Sprache eines Volkes, das rücksichtsvoll miteinander umgeht und die Sehnsucht hat, in Balance mit sich selbst und anderen zu leben.

Marshall B. Rosenberg



## Die Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

1. Jeder Mensch tut jederzeit das Bestmögliche, was ihm zur Verfügung steht.
2. Es bereitet Menschen Freude das Leben anderer Menschen zu bereichern. Wir sind von jeher auf **Kooperation** ausgelegt.
3. Alles was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, **Bedürfnisse** zu erfüllen.
4. Jeder Mensch ist **selbstverantwortlich** für seine Gedanken, Gefühle, Worte, Taten, Absichten und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse.
5. Jeder Mensch ist ok, jeder ist **einzigartig** und wertvoll.
6. Alle Menschen sind auf einer **spirituellen Ebene** miteinander verbunden
7. Hinter jeder noch so destruktiven Handlung steht ein Mensch. Ich achte den Menschen hinter der Handlung.
8. Ich kann andere Menschen **verstehen** ohne mit ihrer Handlung oder Haltung einverstanden zu sein.
9. Jeden Augenblick haben wir die **Wahl**, Recht haben zu wollen oder glücklich sein zu wollen. Beides zusammen geht nicht.
10. Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
11. Jede **Bitte** ist die Chance, jemandem ein Geschenk zu machen. Der einzige Grund, dem Menschen gerne folgen, wenn sie Geschenke machen, ist Freiwilligkeit
12. Andere Menschen können ein **Auslöser** für meine Gefühle sein. Die **Ursache**, warum ich so fühle wie ich fühle liegt in mir.
13. Andere Menschen sind nicht dazu da, mich glücklich zu machen. Für mein Glück bin einzig und allein ich **selbst verantwortlich**.
14. Das Wissen um erfüllte und unerfüllte **Bedürfnisse** ist der Schlüssel zu einem einfühlsamen Miteinander und einer glücklichen Beziehung.
15. Ein NEIN ist ein auf vier Buchstaben reduzierter Ausdruck der Gefühle und Bedürfnisse des anderen. Hinter jedem NEIN steht ein JA zu den eigenen Bedürfnissen!
16. Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden.
17. Das Ziel im Leben ist es nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen.
18. An der Wurzel jedes Wutausbruchs und jedes Machtkampfes stehen unerfüllte **Bedürfnisse**.
19. Der größte Beitrag zum **Frieden** ist, in uns selbst Frieden zu machen.
20. Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns.
21. **Empathie** macht es möglich, dass wir unsere Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen können.
22. Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden. Tue alles nur mit der **Freude** eines Kindes, das eine hungrige Ente füttert.
23. Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst, die **Macht** liegt bei dir.
24. Wenn jemand darauf **vertrauen** kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten.





*Gewalt ist der tragische Ausdruck von nicht befriedigten Bedürfnissen. Sie ist die Manifestation der Ohnmacht und/oder der Verzweiflung eines Menschen, der so hilflos ist, dass er meint, seine Worte seien nicht mehr ausreichend, um sich Gehör zu verschaffen. Also greift er an, schreit, bedroht ...*

Marshall B. Rosenberg

## Die Kommunikationsstile von Wolf, Schaf und Giraffe

### Wölfische Kommunikation: Du bist nicht ok!

- Diagnosen, Unterstellungen **Der hat doch Wahnvorstellungen. Der macht das absichtlich.**
- Kritik, Beschuldigungen: **Du machst es falsch. Du bist schuld. Wegen dir...** geht es mir schlecht
- Forderungen, Befehle: **Du sollst, du solltest, du musst**, du tust das jetzt sofort
- Moralische Urteile, Bewertungen, Lob: **Du bist** dumm, faul, unzuverlässig ..., Das hast du toll gemacht.
- Verallgemeinerungen: **immer, ständig, nie, jemals, jedes Mal, oft**
- Vergleiche: **genauso wie, schlimmer als**, du bist genauso schlampig wie...
- Verharmlosen: Das ist doch nicht so schlimm, stell dich nicht so an
- Drohungen: **Wenn, dann...**, sonst
- Verantwortung leugnen: Ich kann doch nichts dafür, Ich **musste...**, **man, wir** und **es statt ich**: Man isst nicht mit den Fingern, es ist üblich, dass
- weiß, was für den anderen richtig ist, gibt Ratschläge: Mach das doch mal so...
- Strafen: **Du guckst eine Woche kein Fernsehen!**
- Belohnungen: **Wenn ...dann...**, wenn du dein Zimmer aufräumst, kriegst du...
- Niedermachen, Beleidigungen: **Du bist** wirklich zu nichts zu gebrauchen.



### Schafische Kommunikation: Ich bin nicht ok!

- Schuldgefühle und Schamgefühle: **Ich hab es falsch gemacht. Ich bin nicht in Ordnung.**
- Minderwertigkeitsgefühle: **Ich bin nicht gut genug. Ich bin nicht wertvoll.**
- Nachgeben, anpassen, eigene Bedürfnisse zurückstellen: **Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.**
- Schlechtes Gewissen: **Hätte ich doch... Warum habe ich nicht...**
- Entschuldigen: **Entschuldige mein Verhalten. Das war nicht richtig von mir.**
- Rechtfertigen: **Ich habe das doch nur gemacht, weil... Ich kann dir das erklären...**
- Opfer: **Ich bin den Umständen und dem Leben ausgeliefert, bin hilflos, handlungsunfähig.**
- Selbstverurteilung: Ich stimme den Vorwürfen des anderen zu, gebe ihm recht: **Ich bin schlecht.**
- Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit: **Ich kann das nicht. Ich weiß nicht wie... Ich schaffe das nicht.**
- Depressionen: Depression ist die Belohnung fürs Bravsein: **Ich sehe keinen Sinn in meinem Leben**



### Giraffische Kommunikation: Du bist ok und ich bin ok!

- Statt **du, man, es** in der **ICH-Form** reden. Man isst nicht mit den Händen → **Mir ist es wichtig**, dass wir mit Messer und Gabel essen, **weil ich** mich am Tisch wohlfühlen möchte.
- Statt **müssen**: **Ich entscheide mich...**, weil mir...wichtig ist  
Ich muss helfen → **Ich entscheide mich** zu helfen, weil mir Gemeinschaft wichtig ist.
- Statt **immer, ständig, nie** wertfreie Beobachtungen formulieren  
Immer kommst du zu spät → **Seit Montag** kamst du dreimal nach der verabredeten Zeit.
- statt zu urteilen von sich selbst, von den eigenen Werten und Bedürfnissen sprechen.  
Du bist unzuverlässig → **Mir ist Verlässlichkeit wichtig.**
- authentisch sein und eigene Gefühle äußern: **Ich bin traurig und einsam.**
- Selbstverantwortung übernehmen und Bitten äußern: **Kannst du mir bitte helfen, ...**
- Gleichwertigkeit der Bedürfnisse: **Deine Bedürfnisse stehen gleichwertig neben meinen Bedürfnissen.**
- das Gespräch ist ergebnisoffen, ich strebe Win-Win-Lösungen an, es findet Kooperation statt: **Hast du eine Idee, wie wir das lösen können?**
- Zuhören und empathisch nachfragen: **Bist du irritiert? Ist dir Verlässlichkeit wichtig?**





## Die Pause zwischen Auslöser und Reaktion

1. Angriff 
2. Flucht 
3. Erstarrung 
4. Bewusst werden 

In Stresssituationen greifen wir auf alte in der Kindheit gelernte Muster zurück. In unserem Stammhirn sind 3 Reaktionen gespeichert, die unseren Vorfahren damals oft das Leben gerettet haben. Heute gibt es wenige lebensbedrohliche Situationen und wir können auf andere Konfliktbewältigungsstrategien zurückgreifen.

Es ist wichtig, dass ich aufwache und wahrnehme, wie ich reagiere. Das ist der erste Schritt zur Veränderung.



Reiz



Reaktion



Reiz



Pause

Oft folgt auf einen Reiz eine automatisierte, unbewusste Reaktion. Der erste Schritt zur Veränderung ist das **STOP**, der Ausstieg aus dem Reiz-Reaktionsmechanismus, aus wölfischen, unbewussten Reaktionsmustern.

Wir nehmen den Reiz wahr, die körperlichen Empfindungen, die Gefühle, die Gedanken, vielleicht auch schon einen Handlungsimpuls und halten inne. Wir setzen uns ein **STOP** und reagieren nicht. Dann wählen wir unsere äußere Reaktion bewusst.

## Werkzeugkoffer Stop - Pause

Codewort vereinbaren

Um eine Pause bitten

Innehalten - Atmen



STOP sagen



Grenzen setzen

Nein sagen

Zeit für Selbstklärung



*Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort.  
Dort begegnen wir uns.*

Rumi

## Das 4-Schritte-Modell

Für eine Sprache der Verbindung empfiehlt Marshall B. Rosenberg 4 Schritte.  
Diese sind ganz einfach zu verstehen und gleichzeitig nicht leicht anzuwenden.

### 1. Beobachtung

statt Bewertungen und Urteilen



### 2. Gefühle

statt Gedanken und Interpretationen



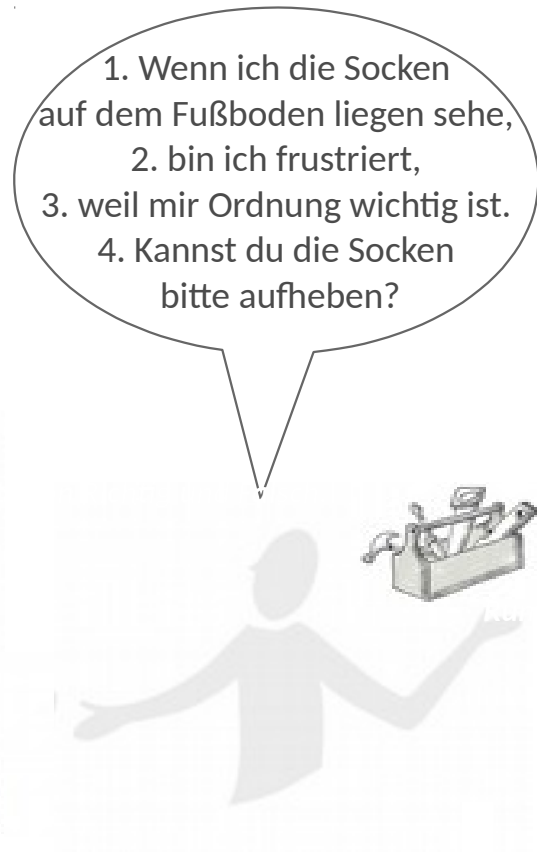
### 3. Bedürfnisse

statt Handlungen und Strategien



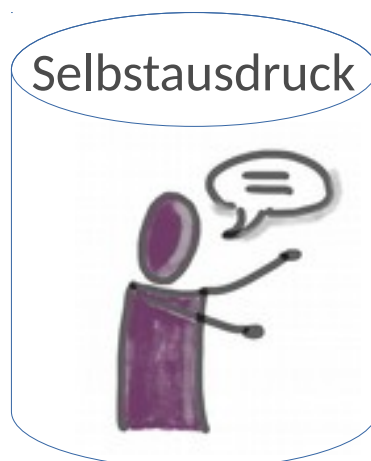
### 4. Bitten

statt Befehlen und Forderungen



## Die 3 Säulen der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation

Die 4 Schritte unterstützen mich in allen 3 Säulen der Anwendung der GFK.



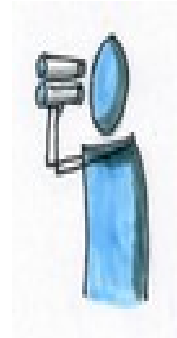
Beobachtung ist bei der Konfliktlösung entscheidend, denn sie unterscheidet zwischen dem, was man ist, und dem, was man darüber denkt. Das ist der Raum, in dem ein Gespräch wieder möglich wird.

Christiane Goffard



## BEOBACHTEN statt bewerten

Oft meinen wir in einem Gespräch, wir würden über dasselbe sprechen wie unser Gesprächspartner und stellen uns vor, wir hätten die gleiche Erinnerung oder Wahrnehmung. In Wirklichkeit kommt es aber vor, dass dies gar nicht so ist. Die Beobachtung stellt einen **Bezugsrahmen**, einen **Kontext** her. Sie gibt Klarheit, worauf sich meine Aussage bezieht.



### Worüber möchte ich sprechen? Was ist das Thema?

Wenn wir eine Beobachtung formulieren, beziehen wir uns auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können: was wir sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken.

Was sehe ich?



Was höre ich?



Was fühle ich?



Was rieche ich?



Was schmecke ich?



**Dabei mache ich mir bewusst, dass meine Wahrnehmung subjektiv ist.** Es gibt keine objektive Wahrnehmung. Das heißt, ich sehe die Welt aus meinem Blickwinkel, ich sehe meine eigene Wahrheit. Meine Welt ist geprägt durch meine Erfahrungen und daher unterliegt meine Wahrnehmung Filtern.

Die anderen haben ihre eigene Welt, ihre eigene Wahrnehmung und damit andere Filter.

Meine Welt ist nicht die Welt. Kann ich das anerkennen? Bin ich bereit, die Welt der anderen kennenzulernen?

Meine Beobachtung beschreibt die Wahrnehmung meiner Welt und ist daher nicht angreifbar:

**Bewertungen** sind statisch und wirken distanzierend. Sie erzeugen Abwehr und Widerstand und provozieren verbale Gegenangriffe. Die Kooperationsbereitschaft meines Gegenübers sinkt.

Beobachtungen sind dynamisch und auf den Moment bezogen. Sie wirken verbindend und erzeugen Offenheit und Interesse. Die Kooperationsbereitschaft meines Gegenübers bleibt erhalten oder steigt.

**Eine wertfreie Beobachtung gibt dem anderen die Chance, offen zu bleiben und mir zuzuhören.**

**Beobachtung:** Du kommst 15 Minuten nach der verabredeten Zeit.

**Bewertung:** Du kommst zu spät.



Beobachtungen  
äußern

*Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die reine Beobachtung, ohne zu urteilen.*

Jiddu Krishnamurti



*Gefühle brauchen keine Berechtigung.*

Marshall B. Rosenberg

## GEFÜHLE statt Interpretationen

*Gefühle sind die Farbe, die das Leben in uns von Augenblick zu Augenblick annimmt.*

Anne van Stappen



Um auszudrücken was wir fühlen, ist es hilfreich einen reichen Wortschatz zu entwickeln, denn viele Menschen haben weder gelernt ihre Gefühle wahrzunehmen, noch sie auszudrücken. Es geht darum vom Kopf in den Körper zu kommen, vom Denken ins Spüren.

### Ich bin im Kopf:

Kognition  
Gedanken  
Interpretationen

### Ich bin im Körper:

Emotion  
Körperempfindungen  
Herzverbindung



### Wie wir mit Gefühlen umgehen

- Gefühle unterdrücken, verdrängen  
„Ich darf nicht weinen.“  
„Ich darf keine Angst haben.“
- Gefühle ausagieren, uns überwältigen lassen  
Wutausbrüche, Vorwürfe, Schmollen

Stattdessen können wir lernen:

- Gefühle fühlen, wahrnehmen, zulassen, annehmen, benennen.

Wir unterscheiden echte Gefühle von Interpretationsgefühlen. **Interpretationsgefühle**, auch Pseudogefühle genannt, erzeugen Abwehr und Schuldgefühle. Sie provozieren Gegenangriffe und Verteidigungen und führen oft tiefer in die Konfliktverstrickung hinein.

**Echte Gefühle** tragen zu gegenseitigem Verständnis bei. Ich werde als authentisch wahrgenommen. Gefühlsäußerungen führen zu Offenheit und Vertrauen bei meinem Gegenüber und laden ein, ebenfalls Gefühle zu äußern.

**Interpretation:** Ich bin sauer, weil du zu spät kommst.

**Gefühl:** Ich bin frustriert, weil mir Verlässlichkeit wichtig ist und ich meine Zeit sinnvoll nutzen möchte.

*Was anderen sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie ihre Ursache.*

Marshall B. Rosenberg



Gefühle äußern

Das, was andere sagen oder tun, ist nur der Zündfunke, der Auslöser. Unsere Gefühle entspringen unseren erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen und weisen uns auf diese hin. Unsere Haltung, Gedanken und Bewertungen über die Gefühle beeinflussen, wie sie sich entwickeln. Wir können lernen diese bewusst zu lenken und die Verantwortung für unsere Gefühle bei uns zu lassen.



Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun andere es auch nicht. Wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, dann steigen unsere Chancen, dass sie erfüllt werden.

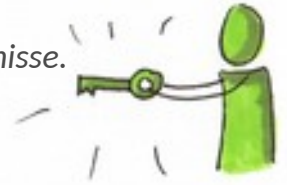
Marshall B. Rosenberg



## BEDÜRFNISSE statt Strategien

Es gibt etwas, dass alle Menschen miteinander verbindet: die menschlichen Bedürfnisse.

Alles, was Menschen tun, tun sie um sich Bedürfnisse zu erfüllen. Al Weckert



Alle Menschen auf dieser Erde haben die gleichen Bedürfnisse. Alle brauchen Liebe, Nähe, Wertschätzung, Ruhe, Selbstbestimmung, Sicherheit ...

### Merkmale von Bedürfnissen menschlichen

### Zwei zentrale Fragen in der GFK:



positiv formuliert

allgemein und abstrakt

nicht an Menschen, Orte, Zeiten gebunden

universell für alle Menschen

Was brauche ich?  
Was ist mir wichtig?  
Was liegt mir am Herzen?

Was brauchst du?  
Was ist dir wichtig?  
Was liegt dir am Herzen?



Strategieebene



Jeder auf seinem Standpunkt. Jeder verfolgt seine eigene Strategie. Konflikte entstehen oft, wenn die Bedürfnisse des einen auf Kosten der Bedürfnisse eines anderen befriedigt werden. Konflikte entstehen auf der Strategieebene, nicht auf der Bedürfnisseebene.

Auf der Bedürfnisseebene findet Verständigung statt. Die Universalität der Bedürfnisse ist die Basis für jeden Verständigungsprozess. Wir können die Beweggründe anderer Menschen aufgrund unserer eigenen Erfahrungen und Werte nachvollziehen und verstehen. Verstehen bedeutet jedoch nicht einverstanden sein.

**Strategie:** Ich möchte in die Pizzeria gehen.

**Bedürfnis:** Ich brauche Entspannung.



Bedürfnisse äußern







*Eine Bitte, bei der wir uns der Bedürfnisse bewusst sind,  
ist der Schlüssel zur Fülle.*

*Guy de Beusscher*

## BITTEN statt Forderungen

Bitten haben das Potential Veränderungen einzuleiten. Wir möchten, dass der andere unsere Bitte nur erfüllt, wenn er das aus freien Stücken und mit einem Ja im Herzen tut. Wir möchten nicht, dass der andere seine eigenen Bedürfnisse übergeht, um unsere zu erfüllen. Wir stellen auch keine Erwartungen. Wir formulieren konkret, wie der andere unser Leben in diesem Moment bereichern könnte.

### Merkmale von Bitten

-  positiv formuliert
-  konkret und handlungsorientiert
-  erfüllbar im Jetzt
-  offen für ein Nein

Gib' anderen eine  
Chance. Sag' was  
du willst!



**Forderung:** Sei zärtlicher!

**Bitte:** Kannst du mich in den Arm nehmen?

### Beziehungsbitten:

Sie führen uns im Gespräch tiefer in die Beziehungsebene hinein, in die Verbindung zum anderen.

- Kannst du mir sagen, was du von mir gehört hast?
- Kannst du mir sagen, wie es dir mit dem geht, was ich erzählt habe?
- Ich möchte gerne verstehen, wie du die Situation erlebst.  
Bist du bereit mir das zu erzählen?

### Handlungsbitten:

Hier geht es um die Lösungsebene, wir bitten um eine konkrete Handlung.

- Kannst du die Küche jetzt aufräumen?
- Ich möchte Sie bitten, mir zu sagen, ob Sie bereit sind, unser Treffen um eine Woche zu verschieben?
- Bist du bereit, heute Abend mit mir zum Elternabend zu gehen?



Bitten stellen

*Jeder Mensch macht in jedem Augenblick seines Lebens das Beste, was er für sein Leben tun kann.*

Marshall B. Rosenberg



## WERTSCHÄTZUNG – mehr als Belohnung und Lob

Laut Wikipedia ist **Wertschätzung** die **positive Bewertung eines anderen Menschen**.

Sie basiert auf einer inneren allgemeinen Haltung anderen gegenüber.

Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzes, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung.

In der GFK hat die **Wertschätzung** nichts damit zu tun, wie ich andere bewerte sondern sie ist ein Ausdruck dessen, was in mir lebendig ist, wenn jemand etwas macht, das zu meinem Wohlbefinden beiträgt.



### Lob und Komplimente

- Du-Botschaften
- moralische Urteile über andere
- manipulativ
- erzeugt eine innere Abhängigkeit
- untergraben die intrinsische Motivation



### Wertschätzung

- Ich-Botschaften
- erfüllte Bedürfnisse feiern
- Verbindung auf Augenhöhe
- Transparenz über die Wirksamkeit meiner Handlungen



*Ein entscheidender Unterschied zwischen Wertschätzung und Lob ist die Intention, mit der sie gegeben werden. Wenn wir Wertschätzung äußern, möchten wir feiern, dass Bedürfnisse erfüllt wurden und uns darüber mit der Person freuen, die dazu beigetragen hat. Wir erzählen dem anderen, wie er unser Leben bereichert hat und wie sich das für uns anfühlt.*

*Die Absicht hinter Lob und Komplimenten kann sein, den anderen dazu zu bringen, die für uns nützliche Handlung zu wiederholen. Wir urteilen, ob der andere gut, normal, fleißig, oder perfekt ist, wir beschreiben, wie der andere ist. Lob basiert auf unserer eigenen Auffassung darüber, wie man „richtig“ handeln sollte, und wir maßen uns an, als Richter aufzutreten.*

Liv Larsson

### Wertschätzung in 3 Schritten ausdrücken:



**1. Beobachtung:** Welche Handlung hat mein Leben bereichert?



**2. Gefühle:** Welche Gefühle haben sich durch die Erfüllung dieser Bedürfnisse eingestellt?



**3. Bedürfnisse:** Welche Bedürfnisse wurden dadurch erfüllt?



**Lob:** Toll, dass du Brötchen geholt hast!

**Wertschätzung:** Du hast heute morgen Brötchen geholt. Ich bin erleichtert. Das hat mir einige Momente der Ruhe und Entspannung beschert. Danke!



*Eine einfühlsame Haltung ist nicht immer da, sondern entsteht immer wieder, wenn wir gut für uns sorgen und uns selbst nähren.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Die innere Haltung der GFK

Wenn wir die Gewaltfreie Kommunikation erlernen, ist sie eine Methode. Je intensiver wir uns damit beschäftigen, desto mehr wird sie zu einer inneren Haltung, zu einer Lebenseinstellung, die unser ganzes Handeln beeinflusst.



## Achtsamkeit

Präsenz, Bewusstheit, Gewahrsein



Im Hier und Jetzt leben.  
Achtsam sein.  
Bewusst wahrnehmen.

## Empathie

Selbstempathie, Wohlwollen, Einfühlsamkeit



Mit Wohlwollen auf andere  
und auf sich selbst blicken.  
Einfühlsam zuhören. Da sein.

## Wertschätzung

Anerkennung, Dankbarkeit, Fülle



Wertschätzend wahrnehmen  
und sagen, was mein Leben  
bereichert. Danke sagen.

## Selbstverantwortung

Bedürfnisbewusstsein, Selbstfürsorge



Selbst für die Erfüllung der  
eigenen Bedürfnisse sorgen.  
Verantwortung übernehmen.

## Authentizität

Echtheit, Aufrichtigkeit, Integrität



Sich ehrlich und verletzlich  
zeigen. Aufrichtig sagen, was  
gerade in mir lebendig ist.

## Selbstliebe

Selbstakzeptanz, Selbstannahme



Mich selbst so lieben und  
annehmen, wie ich bin. Zu  
meinen Fehlern stehen.

Das ist wie beim Wellenreiten. Du surfst auf den Wellen dahin, bist gut in deiner inneren Haltung verankert, die Kommunikation mit deinen Mitmenschen gelingt dir. Dann kommt plötzlich eine hohe Welle, und du fliegst vom Surfbrett. Wenn wir in der Kommunikation mit anderen mal wieder vom Surfbrett fallen, können die 4 Schritte helfen, Halt zu finden und wieder aufs Surfbrett zu gelangen, also wieder in die innere Haltung zu kommen.



*Du kannst dich jederzeit entscheiden, wie du die Worte deines Gegenübers aufnimmst. Die Macht liegt bei dir.*

Marshall B. Rosenberg



## Die 4 Ohren in der GFK

*Ich bin in der Kommunikation nicht nur für das verantwortlich, was ich sage, sondern auch für das, was ich höre.*

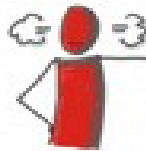
Serena Rust



Ich kann jede Äußerung mit 4 Ohren hören. Ich alleine entscheide, wie ich auf eine Äußerung reagiere. Vier Reaktionen auf den Vorwurf: „Nie hörst du mir zu!“

### Wolfsohren außen

Du bist nicht ok!  
Angriff, Vorwurf, Verteidigung

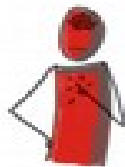


Ich höre einen Angriff oder Vorwurf und reagiere mit einem Gegenangriff. Ich verteidige mich, schlage zurück.

„Das sagt die Richtige!“

### Wolfsohren innen

Ich bin nicht ok!  
Scham, Schuld, Selbstvorwürfe



Ich stimme der Beschuldigung, Verurteilung etc. zu, reagiere mit Schuld- und Schamgefühlen oder Rechtfertigung.

„Ich kriege das echt nicht hin.“

### Giraffenhohren außen

Du bist ok!  
Empathie, Wohlwollen, Verständnis



Ich wende mich dem anderen einfühlsam zu, erfrage die Gefühle und Bedürfnisse hinter seiner Aussage.

„Bist du enttäuscht und hättest du gerne Aufmerksamkeit?“

### Giraffenhohren innen

Ich bin ok!  
Selbstempathie, Selbstfürsorge



Ich wende mich mir selbst einfühlsam zu: Was fühle ich gerade? Was brauche ich?

„Ich bin betroffen. Mir ist es wichtig mit meinem Beitrag gesehen zu werden.“

*Um zu erfahren, was der andere von sich mitteilen will, muss ich mich zunächst entscheiden, zuzuhören. Ich brauche die klare Absicht: Ich möchte wissen und mitfühlend Anteil nehmen, wie es dir geht, wie du dich fühlst, was dir wichtig ist, was du denkst, glaubst und dir wünschst.*

Serena Rust



*Deine Präsenz ist das wertvollste Geschenk, dass du einem anderen Menschen machen kannst.*

*Marshall B. Rosenberg*

## Werkzeugkoffer Zuhören

### Aufmerksames stilles Zuhören (Zwiegespräch)



Ich bin mit meiner Präsenz ganz beim Anderen, schenke Raum und bin da. Ich zeige durch Gestik und Mimik und Körperhaltung nonverbal, dass ich aufmerksam beim Anderen bin. Ich antworte nicht verbal. Unterstützend kann ich Körperkontakt herstellen.

### Paraphrasieren (Kontrollierter Dialog)

Der Zuhörer fasst das Gesagte mit eigenen Worten zusammen.



### Aktives Zuhören (Karl Rogers)

Der Zuhörer fasst das Gesagte zusammen, bringt es auf den Punkt. Er achtet auf die Gefühle des Erzählers, er verbalisiert Bedürfnisse.

### Einfühlsames zuhören (Empathie geben)

Der Zuhörer spiegelt Gefühle und Bedürfnisse. Er übersetzt wölfische und schafische Aussagen in Gefühle und Bedürfnisse.

### Empathie bedeutet:



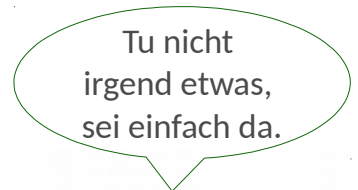
ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen



den Verstand leer machen und mit dem ganzen Wesen zuhören



andere unterstützen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu ergründen



*Um Empathie geben zu können, brauchen wir selbst Empathie.* Marshall B. Rosenberg

Innehalten und atmen

Ehrlicher Selbstausdruck

Mir selbst Empathie geben

Eine Auszeit nehmen





## Gefühls- und Bedürfnislisten

### Gefühle, die auf erfüllte Bedürfnisse hinweisen

<b>belebt</b>	ruhig	neugierig
angeregt	sicher	<b>offen</b>
aufgekratzt	wohlig	aufgeschlossen
begeistert	zufrieden	ehrfürchtig
beschwingt		empfindsam
froh	<b>herzlich</b>	hingegen
hingerissen	berührt	staunend
lebendig	bewegt	wach
lustig	erfüllt	zart
schwungvoll	erfreut	zutraulich
vergnügt	sanft	
verzaubert	vertrauensvoll	<b>kraftvoll</b>
	warmherzig	klar
<b>dankbar</b>	wohlwollend	motiviert
ehrfürchtig	zärtlich	mutig
glücklich		nüchtern
warm	<b>interessiert</b>	selbtsicher
	aufmerksam	souverän
<b>entspannt</b>	engagiert	stark
angenehm	fasziniert	tatkräftig
ausgeruht	gespannt	zentriert
beschaulich	gefesselt	zuversichtlich
erleichtert	hellwach	
gelassen	inspiriert	

### » Interpretations-Gefühle «

Häufig benutzen wir die Formulierung: »Ich fühle mich ...« oder »Ich habe das Gefühl, dass ...« und nennen dann kein Gefühl, sondern eine Beurteilung oder Interpretation dessen, was der andere tut: Du...

abgelehnt	nicht beachtet	unverstanden
angegriffen	nicht ernst	unwichtig
ausgenutzt	genommen	unwürdig
belästigt	nicht gehört	verarscht
beleidigt	nicht gesehen	vergewaltigt
belogen	... respektiert	verlassen
benutzt	... unterstützt	vernachlässigt
beschuldigt	... verstanden	verraten
betrogen	... wertgeschätzt	wertlos
beschämt	niedergemacht	zurückgewiesen
erniedrigt	proviziert	missverstanden
eingeeengt	schuldig	unterdrückt
gezwungen	übergangen	
hereingelegt	unbedeutend	
hintergangen	unerwünscht	
ignoriert	unter Druck	
manipuliert	gehetzt	
missbraucht		

### Gefühle, die auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen

<b>abgeneigt</b>	gehemmt	<b>deprimiert</b>
unbehaglich	verloren	gequält
widerwillig	verzweifelt	unglücklich
widerstrebend		unruhig
	<b>erschüttert</b>	besorgt
<b>ängstlich</b>	bestürzt	durcheinander
erschrocken	betroffen	kribbelig
erschüttert	ernüchtert	sehnsüchtig
ohnmächtig	fassungslos	ungeduldig
zaghaft	gelähmt	unzufrieden
	hilflos	genervt
<b>ärgerlich</b>		<b>unsicher</b>
empört	<b>müde</b>	scheu
irritiert	ausgelaugt	schüchtern
wütend	erschöpft	verlegen
	kaputt	verletzlich
<b>angespannt</b>	schwach	
geladen	schwer	<b>verwirrt</b>
gestresst	teilnahmslos	durcheinander
schwer	verdrossen	zerrissen
verspannt		zwiespältig
<b>einsam</b>	<b>traurig</b>	
allein	frustriert	

### Bedürfnisse

Achtsamkeit	Frieden	Rücksichtnahme
Abwechslung	Geborgenheit	Sicherheit
Akzeptanz	Gesundheit	Sinn
Anregung	Gemeinschaft	Schönheit
Ästhetik	Glück	Schutz
Aufmerksamkeit	Harmonie	Sexualität
Aufrichtigkeit	Individualität	Spaß
Austausch	Integrität	Spiel
Ausgewogenheit	Inspiration	Spiritualität
Authentizität	Intimität	Struktur
Autonomie	Klarheit	Tiefe
Bewegung	Körperkontakt	Unterstützung
Beständigkeit	Kreativität	Verantwortung
Bewusstheit	Lebenserhaltung	Verbindlichkeit
Dankbarkeit	Liebe	Verbundenheit
Effektivität	Menschlichkeit	Vertrauen
Einfühlsamkeit	Mitgefühl	Verständnis
Ehrlichkeit	Nahrung	Wachstum
Erholung	Nähe	Wertschätzung
Feiern	Offenheit	Wärme
Freiheit	Respekt	Würdigung
Freude	Ruhe	Zugehörigkeit



*Alles, was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden.*

**Marshall B. Rosenberg**

## Literaturempfehlungen

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 9. Aufl., Paderborn: Junfermann, 2010

→ das Grundlagenwerk Rosenbergs, gut gegliedert, fachlich – auch als Hörbuch erhältlich

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, 14. Aufl., Freiburg im Breisgau, 2012

→ ein Interview, Rosenberg beantwortet Fragen zur GFK, erzählt viele Geschichten, ein sehr berührendes Buch – auch als Hörbuch erhältlich

Serena Rust: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, 7. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2010

→ eine kompakte Einführung, gut geschrieben, mit Illustrationen zum Schmunzeln, „lässt sich in drei Stunden am Strand lesen“ (Jörn)

Serena Rust: Giraffentango. Selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft, 1. Aufl., Burgrain: Koha-Verlag, 2011

→ GFK in der Partnerschaft, einfühlsam geschrieben, Beispieldialoge, sehr empfehlenswert

Al Weckert: Gewaltfreie Kommunikation für Dummies. 1. Aufl., Bad Langensalza: Beltz, 2014

→ eine gut gegliederte, umfangreiche Einführung

## Internetseiten

[www.empathikon.de](http://www.empathikon.de)

[www.conexbooks.de](http://www.conexbooks.de)

[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)



### Kommunikation Lentes

Melanie und Jörn Lentes GbR

Schwester-Adolfa-Weg 52

79115 Freiburg

Tel.: 0761 42961698

[www.kommunikation-lentes.de](http://www.kommunikation-lentes.de)

[info@kommunikation-lentes.de](mailto:info@kommunikation-lentes.de)