

## Gewaltfreie Kommunikation

Ursula Stierli-Oetiker nach Marshall B. Rosenberg

Die Sprache spielt eine zentrale Rolle im Kontakt mit unseren Mitmenschen in Familie, Beruf, Freundschaften und Alltag. Vieles gelingt uns in der alltäglichen Kommunikation. Doch vermutlich kennen alle von uns Momente, in denen wir ratlos sind, wir kaum noch Worte finden oder die Kommunikation in gegenseitigen Anschuldigungen endet. Vorurteile, überstürztes Handeln oder Resignation sind mögliche Konsequenzen.



Die Grundsätze der GFK helfen, hinter Worten und Argumenten Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und uns damit zu verbinden. Wenn wir in Konfliktsituationen sowohl unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wie auch die unseres Gegenüber ernst nehmen, so kann uns das enorm entlasten und auf neue Wege bringen.

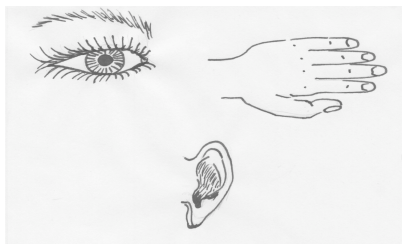




## Thesen:

- Menschen brauchen Einfühlung und Wertschätzung
- Unser Handeln wird von unseren Bedürfnissen geleitet.
- Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis.
- Bedürfnisse sind gleichwertig – sie dienen dem Leben.
- Alle Menschen kennen dieselben Bedürfnisse

## Das Model der 4 Schritte



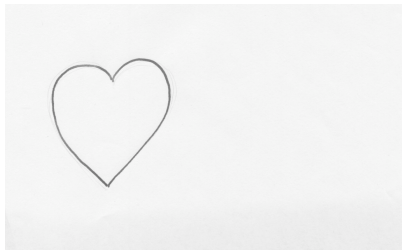
### Beobachtung

(Beobachtung ohne Wertung o. Interpretation!)

Was war?

Worauf beziehe ich mich? ( du dich? )

Woran denke ich? ( denkst du?)



### Gefühl

(Gefühle wahrnehmen und ausdrücken)

Wie geht es mir? (dir?)

Wie fühle ich mich? ( du dich?)

Gefühle erraten! Bist du ... ? Fühl ich mich .. ?

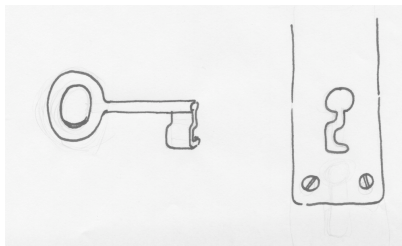


### Bedürfnis (Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse – die Prioritäten sind verschieden)

Was brauche ich (brauchst du ) jetzt ?

Was hätte ich (hättest du) gebraucht?  
Weil mir (dir) ..... wichtig ist!

Welches Bedürfnis ist (nicht) erfüllt?



### Bitte / Wunsch

(aktuell, erfüllbar, konkret, überprüfbar)

Was möchte ich ( möchtest du) jetzt ?

Was wünsch e (wünschst du dir) ich mir jetzt?

Was tust du (tust du) jetzt?



## Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Wünsche und Bedürfnisse nicht erfüllt werden:



abgelöscht	alarmiert	alleine	aufgebracht
ängstlich	apathisch	atemlos	aufgeregt
aufgewühlt	böse	bestürzt	belastet
besorgt	bitter	betrübt	deprimiert
düster	desinteressiert	durcheinander	enttäuscht
entsetzt	entmutigt	erschreckt	einsam
elend	erschöpft	faul	furchtsam
frustriert	feindselig	gehemmt	gelangweilt
gleichgültig	hilflos	irritiert	kalt
krank	kummervoll	kleinmütig	konfus
kribbelig	lethargisch	matt	melancholisch
mutlos	müde	miserabel	nervös
niedergeschlagen	niedergedrückt	passiv	pessimistisch
perplex	rauflustig	schwermütig	schlaff
sauer	sorgenvoll	träge	traurig
ungeduldig	überrascht	unruhig	unglücklich
überwältigt	unsicher	verlegen verloren	verloren
verdrossen	verwirrt	voller Hass	verzweifelt
verletzt	wütend	zögerlich	

## Gefühle, die wir empfinden, wenn unsere Bedürfnisse und Wünsche erfüllt werden:

angenehm	aufgeregt	bequem	belebt
bewegt	belustigt	dankbar	energisch
entzückt	erlöst	erfüllt	erstaunt
erleichtert	erwartungsvoll	friedlich	fasziniert
froh	frei	fröhlich	freundlich
gerührt	geborgen	gelassen	hoffnungsvoll
heiter	in Hochstimmung	inspiriert	lebhaft
lustig	lebendig	locker	liebepvoll
leidenschaftlich	motiviert	mitteilsam	mutig
munter	neugierig	optimistisch	ruhig
sicher	selig	sanft	sonnig
stark	satt	stolz	unternehmungslustig
überrascht	überschwänglich	überglücklich	unbekümmert
wonig	wach	zuversichtlich	zärtlich
zufrieden			

### Vorsicht:

hintergangen, ausgenutzt, zurückgewiesen, abgelehnt, provoziert etc und  
„Ich habe das Gefühl dass...“

**sagen etwas darüber aus was ich denke und wenig von dem was ich fühle.**



## Bedürfnisse

### Autonomie

- Die eigenen Träume, Ziele, Werte bestimmen
- Über das eigene Vorgehen bestimmen, wie diese Träume, Ziele, Werte realisiert werden können.

### Feiern

- Die Gestaltung eines erfüllten Lebens feiern.
- Wahr gewordene Träume feiern.
- Trauern: Verluste und Abschiede feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw.

### Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst

- Authentizität
- Kreativität
- Effizienz
- Sinnhaftigkeit
- Selbstwert

### Kontakt mit andern

- Akzeptanz
- Nähe
- Einfühlsamkeit
- Wertschätzung
- Unterstützung
- Respekt
- Verständnis
- Einfühlsamkeit
- Klarheit
- Beitrag zur Bereicherung des Lebens (das geben, was das Leben fördert und so die eigene Kraft lebendig machen)
- Rücksichtnahme
- Emotionale Sicherheit
- Gemeinschaftlichkeit
- Liebe
- Schutz
- Vertrauen
- Wärme
- Ehrlichkeit

### Nahrung für den Körper

- Luft
- Essen
- Ruhe
- Wasser
- Entspannung
- Unterkunft Bewegung, Sport
- Körperliche Nähe
- Sexualeben
- Schutz

### Spielen

### Spirituelle Verbundenheit

- Schönheit
- Harmonie
- Inspiration
- Ordnung im Sinne von Klarheit/  
Orientierung
- Friede

## Eine konkrete Situation bearbeiten mit den 4 Schritten

Situation (kurz): \_\_\_\_\_

**Beobachtung:** „Wenn ich sehe, höre, daran denke...(ohne Bewertungen, Vergleiche oder Urteile)

---

---

---

---

**Gefühl:** „bin ich ....., fühle ich mich ....., weil ....

---

---

---

---

**Bedürfnis:** „weil ich....., weil es mir wichtig ist.....

---

---

---

---

**Bitte:** „Und darum möchte ich ..., bitte ich dich ..... (im Hier und Jetzt erfüllbar, überprüfbar und verhandelbar)

---

---

---

## Eine konkrete Situation bearbeiten mit den 4 Schritten

### Beispiel

Situation (kurz): **Uneinigkeit bei der Ausgangszeit**

**Beobachtung:** „Wenn ich sehe, höre, daran denke....

**„Wenn ich dich sagen höre, dass du nicht weißt wann du nach Hause kommst“**

**Gefühl:** „bin ich ....., fühle ich mich ....., weil ....

**„mach ich mir Sorgen,“**

**Bedürfnis:** „weil ich....., weil es mir wichtig ist.....

**„weil ich Sicherheit und Klarheit brauche.“**

**Bitte:** “ Und darum möchte ich ..., bitte ich dich ..... (im Hier und Jetzt erfüllbar, überprüfbar und verhandelbar)

**„Und darum möchte ich, dass du deine Freundin jetzt anrufst und sie fragst, wie**

**lange das Fest dauert. Geht das?“**

**Literatur:** (einige Vorschläge — es werden laufend neue Bücher publiziert)

#### Junfermann Verlag:

Holler Ingrid	Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation
Rosenberg Marshall	Gewaltfreie Kommunikation
Rosenberg Marshall	Das können wir klären
Rosenberg Marshall	Erziehung die das Leben bereichert
Ibal Kashtan	Von Herzen Eltern sein
Ingrid Holler/Vera Heim	Konfliktkiste
Klein,Shari&neil	Was macht dich wütend?
Hart, Sura; Hodson/Victoria Kindle	Empathie im Klassenzimmer
	Gewaltfreie Kommunikation im Unterricht
Gabriele Lindemann, Vera Heim	Erfolgsfaktor Menschlichkeit

#### Haufe:

Vera Heim / Gabriele Lindenmann Auftanken im Alltag

#### Herder Spektrum:

Rosenberg Marshall	Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation
Seils Gabriele	
D'Ansembourg, Thomas	Endlich ICH sein
	Wie man mit anderen zusammenleben und gleichzeitig man selbst bleiben kann
D'Ansembourg, Thomas	Hör auf zu träumen, fang an zu leben
	Mit Gewaltfreier Kommunikation innere Blockaden lösen

#### KOHA Verlag:

Serena Rast Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt

#### Weiterbildungen und Emphatisches Coaching:

Ursula Stierli-Oetiker Alte Dorfstrasse 16 8910 Affoltern a.A.  
Tel. +41 (0) 44 760 21 19 Mail [u.stierli@bluewin.ch](mailto:u.stierli@bluewin.ch) [www.kurse-stierli.ch](http://www.kurse-stierli.ch)

Als Lebenswegweiser für unser Verhalten im Sinne der GFK gilt:

***Erkennen der Gefühle und Bedürfnisse aller beteiligten Personen.***

- Ich versuche zu handeln ohne jemandem zu schaden.
- Mich interessiert auf was konkret ich mich beziehe oder sich das Gegenüber bezieht.
- Mich interessieren meine Gefühle und die Gefühle des andern Menschen in Bezug auf diese Beobachtung /diesen Auslöser – nicht deren Bewertung
- Ich versuche zu klären welche Bedürfnisse auf beiden Seiten tangiert und evtl. nicht erfüllt wurden.
- Ich unterscheide zwischen Bedürfnissen und Strategien.
- Ich sage konkret, was ich jetzt möchte oder versuche heraus zu finden, was das Gegenüber konkret braucht.
- Ich bin mir bewusst, dass ein Wunsch nur eine mögliche Strategie ist, dieses Bedürfnis zu erfüllen und verhandelt werden kann.