

Handout LZG-Telefonfortbildung 26. Oktober 2022

„Gewaltfreie Kommunikation“ heißt auch: Gesund kommunizieren!

26. Oktober 2022 von 11:00 – 12:00 Uhr

Claudia Althaus, Geschäftsführerin Stimme-Ausdruck-Persönlichkeit,
Heppenheim

Kontakt:

Claudia Althaus

Inhaberin

Stimme – Ausdruck – Persönlichkeit

Am Katzenpfad 9

D-64646 Heppenheim

Tel.: +49 (6252) 594411

E-mail: claudia.althaus@dralthaus.com

URL: <http://www.stimme-ausdruck-persoenlichkeit.de>

„GEWALTFREIE KOMMUNIKATION“

HEISST AUCH: GESUND KOMMUNIZIEREN!

LZG- TELEFONFORTBILDUNG AM 26.10.2022

VORGESTELLT VON:
CLAUDIA ALTHAUS
ZERTIFIZIERTE TRAINERIN DES CENTER FOR NONVIOLENT COMMUNICATION
(ALBUQUERQUE)

„GEWALTFREI“ KOMMUNIZIEREN: DAS A UND O FÜR EINE GUTE VERBINDUNG

Ich orientiere mich am Konzept von Marshall B. Rosenberg (1934-2015), der ein klinischer Psychologe und Schüler von Carl Rogers („Klientenzentrierte Gesprächstherapie“) war.

Seine Frage war: Wie kann ich durch Überwindung von Diagnosen und Bewertungen wieder eine gleichwertige Verbindung zum Menschen aufbauen?

40 Jahre lang vermittelte er als Mediator in Familien, Institutionen, Schulen, Betrieben, Kriegs- und Krisengebieten. Er bildete Menschen aus und hat ein großes Netzwerk geschaffen, welches das Ziel hat, Frieden und Verständigung in die Welt zu bringen (www.cnvc.org/de).

Das Konzept findet immer öfter Anwendung in Schulen und öffentlichen Einrichtungen, außerdem auch in der Wirtschaft, wie z.B. Industrie, Handel, Banken und Versicherungen.

„Willst du lieber Recht haben oder glücklich sein?“

Beides zusammen geht nicht.“

aus ‚Ein Kurs in Wundern‘



Meine Begegnung mit Marshall 2008

EINIGE GRUNDLEGENDE ANNAHMEN DER „GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION“

- ⇒ Menschen tragen die Sehnsucht in sich, das Leben anderer Personen zu bereichern.
- ⇒ Alle Menschen haben Grundbedürfnisse, die bei ihrer Erfüllung ein zufriedenes, glückliches Leben ermöglichen.
- ⇒ Unsere Bedürfnisse und das Streben danach, sie zu erfüllen sind die Motivationen aller unserer Handlungen.
- ⇒ Ich besitze nicht die Wahrheit, aber ein Herz. Und damit kann ich Verbindung zum anderen schaffen.
- ⇒ Ich stehe zu meinen Werten, Motiven und Bedürfnissen und lade den anderen ein, sie anzuerkennen und zu unterstützen. Und ich achte den anderen auch, wenn er diese Einladung nicht annehmen will.
- ⇒ Jeder Mensch wählt die Handlungsweise, die ihm am besten erscheint. Wüsste er eine bessere, dann würde er sie wählen.
- ⇒ Jede Person, mich selbst - und auch „den schlimmsten Tyrannen“ - achte ich als Menschen.

DIE VIER SCHRITTE, DIE ES UNTERSTÜTZEN, IN DIESER HALTUNG ZU SPRECHEN

1. Beobachtung

Situation wie auf Video, ohne Bewertung

2. Gefühl

Schlüsselunterscheidung: Gedanke - Gefühl. Ich übernehme Verantwortung für mein Gefühl

3. Bedürfnis

Es gibt körperliche, persönliche und soziale Bedürfnisse.

4. Bitte

im Unterschied zu einer Forderung

DIE VIER OHREN



WOLFSOHREN (SCHULDOHREN) NACH INNEN:

Bewertende Gedanken über mich selbst.

„Mit mir stimmt etwas nicht!“

Folge: Schuld, Scham, Depression



WOLFSOHREN (SCHULDOHREN) NACH AUßEN:

Bewertende Gedanken über mein Gegenüber.

„Mit dir stimmt etwas nicht.“

Folge: Ärger, Wut, Aggression



GIRAFFENOHREN (VERSTÄNDNISOHREN) NACH INNEN:

Ich gebe mir selbst Einfühlung/ Selbstempathie.

„Ich bin (Gefühl) und brauche (Bedürfnis).“

Folge: Beruhigung und Klarheit



GIRAFFENOHREN (VERSTÄNDNISOHREN) NACH AUßEN:

Ich gebe meinem Gegenüber Einfühlung/ Empathie, als Frage formuliert.

„Bist du (Gefühl)? Weil dir (Bedürfnis) wichtig ist?“

Folge: Beruhigung und Klarheit

WOLFSSPRACHE...

- ⇒ kritisiert, fällt Urteile, weiß was mit dem anderen nicht stimmt: *„Du bist klug, dumm, faul, schön, hässlich...“*
- ⇒ analysiert und interpretiert: *„Das machst du nur, weil schon dein Vater immer...“*
- ⇒ macht Vorwürfe und sucht nach Schuldigen: *„Deinetwegen hat es nicht geklappt...“*
- ⇒ hat keine Wahl, leugnet Verantwortung, spricht Amtssprache: *„Das ist meine Pflicht!“* oder *„Ich musste das tun, weil...“*
- ⇒ verteilt Lob oder Strafe
- ⇒ fordert

KONSEQUENZEN DER WOLFSSPRACHE:

Oft folgt der Wolfssprache, dass der andere sich schlecht fühlt, Angst hat, sich wehrt, rechtfertigt, ausweicht, aggressiv wird...



GIRAFFENSPRACHE...

- ⇒ trennt Beobachtung von Bewertung. Statt „*Du bist faul*“ sagt sie „*Ich habe dich letzte Woche nicht beim Sport gesehen*“.
- ⇒ achtet auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse: „*Ich bin enttäuscht, denn mir ist Zuverlässigkeit wichtig.*“
- ⇒ übersetzt Angriffe, Vorwürfe und Beleidigungen in Gefühle und Bedürfnisse: Wolf: „*Du hörst mir nie zu!*“ – Giraffe: (Nimmt es nicht persönlich und bringt sie/ ihn mit ihrem/ seinem Gefühl und Bedürfnis in Verbindung) „*Bist du ärgerlich, weil du mehr Verständnis brauchst?*“
- ⇒ bittet

KONSEQUENZEN DER GIRAFFENSPRACHE:

Beide Gesprächspartner fühlen sich gehört und mit ihren Motiven und Werten geachtet. Es ist das offene Bemühen, auch unterschiedliche Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren.



KRITERIEN FÜR ERFOLGREICHE BITTEN

⇒ Formuliere positiv.

☹ Statt: „*Ich möchte, dass du nicht so viel arbeitest!*“

☺ Lieber: „*Ich möchte, dass du zwei Abende in der Woche mit mir verbringst.*“

⇒ Formuliere konkretes, beobachtbares Verhalten.

☹ Statt: „*Bitte versteh mich!*“

☺ Besser: „*Bitte sag mir, was du verstanden hast.*“

⇒ Formuliere so, dass der Erfolg jetzt und hier überprüfbar ist.

☹ Statt: „*Versprich mir, dass du diesen Termin nicht vergisst.*“

☺ Lieber: „*Ich möchte jetzt mit dir darüber sprechen, wie ich dich unterstützen kann, an diesen Termin zu denken. Bist du dazu bereit?*“

DANKEN IN DER SPRACHE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

BEOBACHTUNG:

„Dass Sie alle heute hier sind und meinem Vortrag zugehört haben,

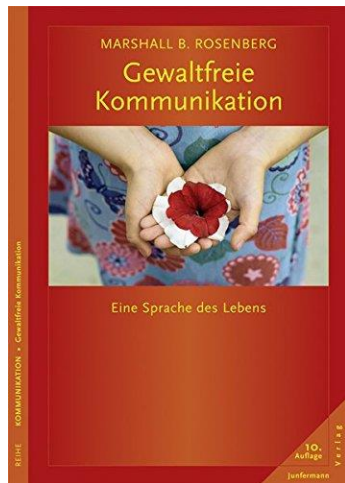
GEFÜHL:

*freut mich sehr und ich bin **dankbar**,*

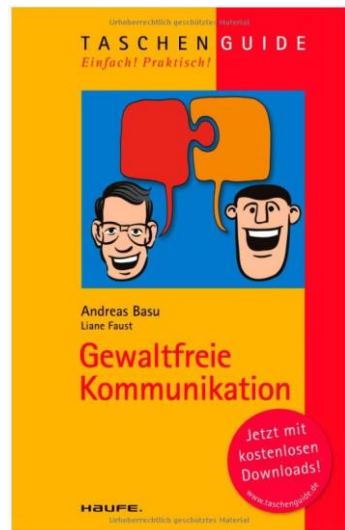
BEDÜRFNIS:

*weil mir **Wachstum** und **Verbindung** so wichtig sind. Und weil ich gerne zu einem **vertrauensvollen Umgang** zwischen Menschen beitragen möchte.“*

LITERATUREMPFEHLUNGEN:



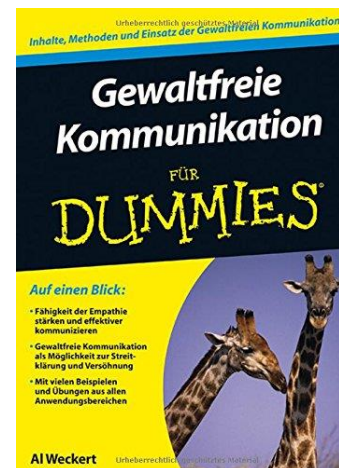
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Marshall B. Rosenberg. Junfermann-Verlag.



Gewaltfreie Kommunikation. Broschiert von Andreas Basu und Liane Faust. Haufe-Lexware GmbH



Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation: Ein Gespräch mit Gabriele Seils. Marshall B. Rosenberg und Gabriele Seils. Herder Verlag.



Gewaltfreie Kommunikation für Dummies. Al Weckert. Wiley-VCH Verlag