

mahnkenCoach

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Workshop

DIPLOMA-HOCHSCHULE

06. Oktober 2021

Inhalte der heutigen Veranstaltung

- Annäherung an das Konzept der GFK
- Vermittlung von Grundlagenwissen
- Bedeutung von Bedürfnissen
- Austausch und Wissenstransfer
- Diskussion über Praxisanwendungen
- Merkpunkte
- Vertiefende Infos

Theoriepfade der GFK

- Carl Rogers
 - Humanistische Psychologie, Klienten- und Personenzentrierung
 - Nachfolger: Pearls, Rosenberg, Schulz von Thun
 -
- Humanistische Theorie
 - Subjektorientiert, ganzheitliche Lebenssicht (Gestaltpsychologie)
 - Grundannahme: Bedürfnis/ Drang nach Selbstverwirklichung
 - Größter Wert: Würde
 -

Marshall B. Rosenberg



Youtube.com

- * 1934 ; † 2015
- Aufgewachsen in Detroit
- Als Kind Zeuge von Rassenunruhen, frühe Erfahrungen mit Gewalt
- 1961 Promotion als klinischer Psychologe
 - Mediator, Kommunikationstrainer
 - GFK seit Beginn 1970er Jahre: orientiert auf Carl Rogers und Mahatma Gandhi
 - 1984 gründet er das Centre for Nonviolent Communication (CNVC)

Rosenbergs gesellschaftliche Bedeutung

- Gab in über 60 Ländern der Welt Workshops
- Zahlreiche Bücher und mediale Auftritte
- Videobotschaften
- Immer wieder in Kriegs- und Krisengebieten aktiv
- Als Vermittler hoch gefragt
- U.a. im Nahen Osten, Irland, Ex-Jugoslawien und Ruanda
- Bis heute sind Trainer/-innen aus Deutschland in seinem Geiste tätig
- Urania Berlin 2007: 1000 Besucher bis auf die Straße
- Tag der Gewaltfreien Kommunikation: Sein Geburtstag am 6. Oktober

- „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“

Rosenberg, Marshall B. (2013:21): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Jungfermann. Paderborn

Strategische Zugänge zur GFK

- Beobachten: **ohne zu werten** (Rosenberg)
- Haltung: Empathie, Wertschätzung, Authentizität
- Wolfssprache ... im Dickicht, mit Gewalt
- Giraffensprache ... überm Dickicht, mit Herz
- Methoden:
 - aktives Zuhören
 - Ich-Botschaften verwenden
 - paraphrasieren, positiv umformulieren, entschärfen

Vier Schritte der GFK

- | | | |
|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1. Beobachtung: | Was ist passiert? - | Ich sehe ... |
| 2. Gefühl: | Wie geht es Ihnen? - | Ich spüre ... |
| 3. Bedürfnis: | Was brauchen Sie? - | Ich brauche ... |
| 4. Bitte: | Was ist Ihre Bitte? - | Ich wünsche mir ... |

Mögliche verdeckte Praxiskontexte im Alltag



pixabay.com

- Voreilige Äußerungen
 - Falsche Informationen
 - Ungewollte Beleidigungen
 - Unterschiedliche Erwartungen
 - Vorerfahrungen in der Vergangenheit
 - Aktuelle private Probleme
 - Team-Konflikte
 - Enttäuschungen
 - Hierarchien
 - Erwartungen
 - Interkulturelle Kontexte
 - ...
 - ...
- z.B. per E-Mail
 - z.B. zu Prüfanlässen
 - z.B. bei Humordifferenzen
 - z.B. durch Vertrag
 - z.B. in ähnlicher Atmosphäre
 - z.B. familiär
 - z.B. Aufgabenstellungen
 - z.B. im Kontext von Beförderungen
 - z.B. Kompetenz- und Deutungshoheiten
 - z.B. fehlendes Lob
 - z.B. Umgangsformen & Gepflogenheiten

Potenziale der GFK für die Praxis

- Sensibilisierung des Subjekts für Fremd- und Selbstwahrnehmungen
- Identifizierung latenter Bedürfnissen und Wirklichkeitskonstruktionen
- Bewältigung interkultureller Konflikte und Aufgaben in Unternehmen
- Erhöhung der Kundenzentrierung
- Systemische Fundierung in der Konzeptionsarbeit
- Differenzierte Briefings- und Re-Briefings für Kunden & Partner
- Verbesserung der internen Kommunikation
- Verbesserung des Corporate Wording
- Vermeidung von Konflikt-Un-Kosten in Unternehmen & Einrichtungen
- Selbstreflexion
- ...

Video: Marshall B. Rosenberg - Lösung eines Konfliktes durch Klärung der Bedürfnisse

<https://www.youtube.com/watch?v=djgT8B5eWRQ>

3 Arbeitsgruppen

- Welche Erfahrungen gibt es in der Gruppe schon mit GFK?
- Welche offenen Fragen sollen gleich noch behandelt und vertieft werden?

Berichte der AG's und Diskussion

Merkmale



pixabay.com

- Konflikt und eigene Person trennen: Überblick behalten
- Wertungen vermeiden
- Individuellen Stil für Konfliktlösungen aneignen
- Situative Kontexte besser erkennen
- Eigene Wahrnehmungen aktualisieren
- Verdeckte Bedürfnisse und Erwartungen aufspüren
- Gründlich vorbereiten und verdeckte Kontexte erspüren
- Eskalationen vermeiden und ggf. kontrolliert ausweichen
- Dankbarkeit und Wertschätzung üben und ausdrücken
- Individuelle (!) Haltung kultivieren
- *Klar und wertschätzend sein von einfach nur nett sein trennen*
- GFK als eigenen Prozess kultivieren
- ...

Zur Vertiefung

Deutschlandfunk 27.5.2017

Die Lange Nacht über Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache der Verbindung

[Zum Sendemanuskript](#)

https://www.deutschlandfunk.de/die-lange-nacht-ueber-gewaltfreie-kommunikation-eine.704.de.html?dram:article_id=383060

Vielen Dank!

www.teamcoach-berlin.de

mahnken@teamcoach-berlin.de

030/ 66 86 50 91

0176 / 31 49 41 78

Gerhard Mahnken

Zusätzliche Übung

Bitte verständigen Sie sich bei den folgenden 12 Aussagen jeweils darüber, ob es sich um eine sachorientierte Beobachtung oder um eine wertende Gefühlsäußerung handelt:

1. Birgit ist aufbrausend.
2. Deine politischen Einstellungen sind mir unklar.
3. Der Kollege Koch hat diese Woche dreimal gefehlt.
4. Immer musst Du das letzte Wort haben.
5. Du hast den Hund schon wieder nicht ausgeführt.
6. Du bist manchmal unberechenbar.
7. Am Sonntag war ich an der Nordsee.
8. Robert ist unzuverlässig.
9. Mein Bruder ist ein warmherziger Mensch.
10. Für morgen ist ein Tief angekündigt.
11. Das Team-Meeting wurde kurzfristig verschoben.
12. Die Miete wurde Ihnen am 1. Oktober überwiesen.