mahnkenCoach

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Virtueller Einführungs-Workshop
Deutsche Public Relations Gesellschaft / DPRG
Landesgruppe Berlin / Brandenburg
In Kooperation mit der DIPLOMA-HOCHSCHULE
04. April 2019

Ablauf

- Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation
- Mögliche Konfliktsituationen
- Merkpunkte
- Video: Konfliktlösung durch Klärung der Bedürfnisse
- Arbeitsgruppen, Diskussion und Erfahrungsaustausch

Pfade

- 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

- * 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)
  - Pädagogen/-innen, Manager/-innen, Krisengebiete (Afrika, Indien, Kosovo, Naher Osten …)

- „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 2013:21)

Grundannahmen der GFK

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

Vier wichtige 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 Konfliktanlässe

- Falsche Informationen, z.B. zu Prüfungen
- Unsachliche Behandlung und Beleidigungen
- Unterschiedliche Auffassungen zu Ergebnissen bzw. Mängeln
- Konflikthafte Vorerfahrungen
- Aktuelle verdeckte private Probleme des Gegenübers
- Verdeckte Konflikte
- Verdeckte Hierarchien
- Verdeckte Bedürfnisse

pixabay.com

Merkpunkte

pixabay.com

- Konflikt und eigene Person trennen: Überblick behalten
- Individuellen Stil für Konfliktlösungen aneignen
- Situative Kontexte verstehen
- Eigene Wahrnehmungen aktualisieren
- Verdeckte Bedürfnisse und Erwartungen aufspüren
- Gründlich vorbereiten und ggf. vorhandenes Erfahrungswissen von Kollegen nutzen
- Eskalationen vermeiden und ggf. kontrolliert ausweichen
- Individuelle (!) Haltung aneignen
- Work in Progress

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

Arbeitsgruppen

- Runde 1: Welche Fragen / Aspekte zum Thema Gewaltfreie Kommunikation möchten Sie gleich noch vertiefen und warum?

Arbeitsgruppen

- Runde 2: Welche eigenen Erfahrungen mit Ansätzen von Gewaltfreier Kommunikation haben Sie bisher gemacht? Wo könnte ein beruflicher und/oder privater Mehrwert liegen?

Vielen Dank und gutes Gelingen!

www.mahnkencoach.de
Gerhard Mahnken
Mobil: 0176 / 31 49 41 78