

# **mahnken**Coach

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Alltag

Workshop

**DIPLOMA-HOCHSCHULE**

26. Oktober 2023

## **Inhalte unseres heutigen Workshops**

- Annäherung an das Konzept der GFK
- Aktuelle Bedeutung im Alltag
- Vermittlung von Theorieansätzen und Grundlagenwissen
- Bedeutung persönlicher Bedürfnisse
- Übung
- Diskussion über Praxisanwendungen
- Merkpunkte
- Tipps zur Vertiefung

## 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
  -



Youtube.com

## Charismatiker & Enthusiast: 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)

## **Rosenbergs gesellschaftliches Wirken auf globaler Ebene**

- 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 (sic!), 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

## Diese Schlüsselfrage kann weiterhelfen

- „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

## Praktische Zugänge zur GFK für Ihren Alltag (1)

- 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

## **Praktische Zugänge zur GFK für Ihren Alltag (2)**

- |                 |                       |                     |
|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 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 ... |

## Verdeckte Konflikthanlässe im persönlichen Alltag



[pixabay.com](https://pixabay.com)

- Affektive Äußerungen
  - Fehl-Informationen
  - Ungewollte Beleidigungen
  - Unterschiedliche Erwartungen
  - Persönliche Prägungen & Vorerfahrungen
  - Aktuelle private Probleme
  - Aktuelle Team-Konflikte
  - Enttäuschungen & Kränkungen
  - Hierarchie-Dynamiken
  - Erwartungen in Richtung Wertschätzung
  - 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, Religion

## **Benefits der GFK im beruflichen Alltag**

- Sensibilisierung des Subjekts für Fremd- und Selbstwahrnehmungen
- Identifizierung latenter Bedürfnisse und Wirklichkeitskonstruktionen
- Bewältigung interkultureller Konflikte und Aufgaben in Unternehmen
- Erhöhung der Kundenzentrierung
- Systemische Fundierung in der Konzeptionsarbeit
- Differenzierte Briefings- und Re-Briefings für Klienten & Partner
- Verbesserung der internen Kommunikation
- Vermeidung von Unkosten & Reibungsverlusten
- Selbstreflexion & individuelle Lebensqualität
- ...

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

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

## **2-er Übung: Eigene Erfahrungen im Kontext der GFK**

- Gegenseitiges Interview, jede(r) 10 min.:
  - Welche Ereignisse fallen Ihnen ein?
  - Welche Lern-Erfahrungen möchten Sie weitergeben?

# Präsentation der Interview-Ergebnisse

## Merkmale für Ihren Alltag



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

## Zusätzliche Übung für Zuhause

Bitte verständigen Sie sich im Freundes- oder Familienkreis bei den folgenden Aussagen 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.

**Vielen Dank!**

[www.teamcoach-berlin.de](http://www.teamcoach-berlin.de)

[mahnken@teamcoach-berlin.de](mailto:mahnken@teamcoach-berlin.de)

030/ 66 86 50 91

0176 / 31 49 41 78

Gerhard Mahnken