

# mahnkenCoach

## Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

### **Virtueller Workshop zur Vertiefung**

Deutsche Public Relations Gesellschaft / DPRG

Landesgruppe Berlin / Brandenburg

In Kooperation mit der DIPLOMA-HOCHSCHULE

02. Oktober 2019

**Tag der Gewaltlosigkeit**

# Ziele

- Einführung & Auffrischung
- Diskussion
- Ahnung
- Motivation
- Reflexion
- Vertiefung
- Praxiskontexte
- Individueller Zugang und Kritik
- Ausblicke

# Inhalte

- Theoriepfade der GFK
- Marshall B. Rosenberg
- Strategische Zugänge zur GFK
- Vier wichtige Schritte
- Praxiskontexte
- Potenziale für die Praxis
- Video mit Marshall B. Rosenberg: Dankbarkeit ausdrücken
- Übungen in Arbeitsgruppen
- Merkpunkte
- Tipp zur individuellen Vertiefung nach dem Workshop
- Ausblicke
  - Vertiefung grundsätzlicher Aspekte
  - Einbringung eigener Erfahrungshintergründe

# 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 mediale Bücher und 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](https://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
- ...

# Arbeitsgruppen

# Übung 1

**Bitte verständigen Sie 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.

# Arbeitsgruppen

## Übung 2

**Bitte diskutieren Sie nach dem gleich folgendem Video mit Marshall B. Rosenberg die folgenden Fragen:**

1. Was bedeutet Dankbarkeit für Rosenberg in Kommunikationsprozessen und was bewirkt sie aus seiner Sicht?
2. Welcher Stellenwert kommt den Prinzipien Belohnen und Bestrafen in Kommunikationen bei Rosenberg zu?
3. Was sind aus Ihrer Sicht die Stärken von Rosenbergs Konzept der GFK?
4. Wo liegen Ihrer Meinung nach Schwächen?
5. Wo sehen Sie Klärungsbedarf?
6. Wie zeitgemäß ist die Grundausrichtung der GFK aus Ihrer Sicht?

# Marshall B. Rosenberg: Dankbarkeit ausdrücken

[Video](#)

# Diskussion

# Merkmale



[pixabay.com](https://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 weiteren Vertiefung

Deutschlandfunk 27.5.2017

Die Lange Nacht über Gewaltfreie Kommunikation

Eine Sprache der Verbindung

[Zur Sendung](#)

## Ausblick

- Welche grundsätzlichen Potenziale der GFK möchten Sie ggf. vertieft sehen?
- Welche eigenen/spezifischen Erfahrungshintergründe mit Bezug zur GFK möchten Sie ggf. vertieft sehen?

Vielen Dank.

[www.mahnkencoach.de](http://www.mahnkencoach.de)

Gerhard Mahnken

Mobil: 0176 / 31 49 41 78