

# ARBEITSBLATT: GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

---

## Ziele:

- gute Beziehungen aufbauen und erhalten
  - unsere persönlichen Bedürfnisse befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun, sie zu überreden, ihnen Schuldgefühle zu machen oder anders Druck auszuüben
  - schmerzliche Kommunikation verändern
  - Konflikte wandeln
- 

## Grundlage sind folgende Ausgangspunkte:

- hinter jedem aggressiven Verhalten steckt eine aufrichtige Absicht, ein echtes Bedürfnis
- alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen
- wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen
- jeder Mensch (auch wenn wir ihn nicht mögen) hat bemerkenswerte Fähigkeiten, die wir erfahren können, wenn wir in gefühlsmäßigen Kontakt mit ihm kommen

Wie gelingt gewaltfreie Kommunikation?

1. BEOBACHTUNG      Wenn ich sehe / höre, ....
  2. GEFÜHL            dann fühle ich mich .....
  3. BEDÜRFNIS        weil ich gern hätte, dass.....
  4. WUNSCH / BITTE    und deshalb bitte ich Dich / brauche ich ....
- 

## Beispiel

### 1. BEOBACHTUNG:

Seit ich Ihnen vor 2 Wochen nicht gleich die Hand gab und Sie erregt / laut / barsch? vor den anderen im Zimmer sagten, dass Sie mir ja die Hand geben müssten und es in Zukunft aber auch lassen könnten...

### 2. GEFÜHL

... war ich total frustriert, vor allem über den Tonfall

### 3. BEDÜRFNIS

Ich möchte auch als neue Kollegin ordentlich behandelt werden und dass Sie Ihren Ärger nicht einfach über mir „auskippen“, ohne dass ich mich wehren kann.

Ich sitze ja mit dem Rücken zur Tür und hatte Sie nur nicht bemerkt und daher nicht die Hand gegeben. Für mich ist das Handgeben auch neu und ungewohnt.

### 4. WUNSCH / BITTE

Daher bitte ich Sie, mir das vielleicht missglückte Grüßen nicht übel zu nehmen.  
Und mir in ruhigem Ton unter 4 Augen zu sagen, wenn Sie etwas stört.  
Ich hatte am Anfang ein ganz positives Gefühl, dass wir gut zusammenarbeiten können  
und würde die jetzigen Spannungen gern auflösen.

Ist das für Sie okay?  
Und was können wir machen?...

---

### *Eigene Anwendung*

Versuchen Sie bitte für ihre zwischenmenschliche Stress-Situation eine Aussage nach dieser Methode zu formulieren. Häufig ist das nicht so einfach, vor allem der erste Schritt basiert auf einer möglichst objektiven Beschreibung der Situation. Wenn das Sie gerade schwierig ist, weil sie emotional sehr involviert sind, bitten Sie gerne um den Außenblick eines andren Gruppenmitglieds.

1. BEOBACHTUNG
2. GEFÜHL
3. BEDÜRFNIS
4. WUNSCH / BITTE