

Einführung (vgl. Leitfaden zur Konfliktbewältigung)

- Gewaltfreie Kommunikation (GFK): Handlungskonzept nach M. B. Rosenberg
- Siehe https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation
- Empathie als Grundvoraussetzung funktionierender Kommunikation
- Siehe auch Peer Coaching

Vier Schritte der GFK

1. **Beobachtungen** von Bewertungen bzw. Interpretationen trennen
 - (Moralische) Beurteilung wird oft als Kritik empfunden
2. **Bedürfnisse** erkennen und von Erfüllungsstrategien unterscheiden
 - „Ich brauche ~~ein neues Handy~~ Verbundenheit, Ausdrucksmöglichkeiten...“
3. **Gefühle** äußern und eigene Bedürfnisse als ihre Ursache verstehen
 - „Ich bin sauer, ~~weil du schon wieder...~~ weil ich ... brauche.“
4. **Bitten** konkret, positiv und gegenwartsbezogene formulieren
 - „~~Sei nicht immer so abweisend!~~ Bitte nimm mich jetzt kurz in den Arm.“

Zentrale Elemente der GFK

- Grundsatz: Alle Menschen haben die gleichen Grundbedürfnisse, z.B. **Wertschätzung**
- Formulierungsmuster: „Wenn ich *A* sehe, dann fühle ich mich *B*, weil ich *C* brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne *D*.“
- Nachfragen: „Fühlst du dich ..., weil dir ... wichtig ist?“
- Beim aktiven Zuhören hilft es, die vier Grundaussagen herauszufiltern.
- Selbstempathie geben, statt sich selbst Vorwürfe zu machen
- Jeder Mensch ist bereit, für andere etwas zu tun, wenn GFK angewendet wird.
- Bewertungen mit Bezug auf eigene Gefühle und Bedürfnisse sind leichter anzunehmen.
- GFK bedeutet, Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen zu übernehmen.
„~~Ich musste das tun.~~“
- Ärger vollständig ausdrücken, statt ihn herunterschlucken
- GFK ist ein Prozess, der Übung erfordert.