

SELBSTAUSDRUCK

ICH SAGE DIR EHRlich UND AUFRICHTIG...

...was mit dir
nicht stimmt!

...was ich über
dich denke!

...welche Bewertungen
ich über dich habe!



"Du bist so
schlampig!"

...was ich brauche.
...wie es mir geht.
...um was ich
dich bitte.



"Ich
bin
sauer
und brauche
Ordnung."

NEUER FOKUS

Wer hat Schuld?

Was ist richtig / falsch?

Wer hat recht?

Stories

Vorwürfe

Diagnosen

(Vor-)Urteile

Vermutungen

fixe Strategien

Bewertungen

Schuldzuweisungen

Verhärtung
Missverständnisse
Gewalt
Trennung

Um was geht es?

Wer braucht was?

Was verbessert die Situation?

Beobachtungen

Gefühle

Bedürfnisse

Bitten

Verbindung
Verständnis
Win-Win

4 ELEMENTE

der gewaltfreien Kommunikation

BEOBACHTUNG

↕
ANNAHME

GEFÜHL

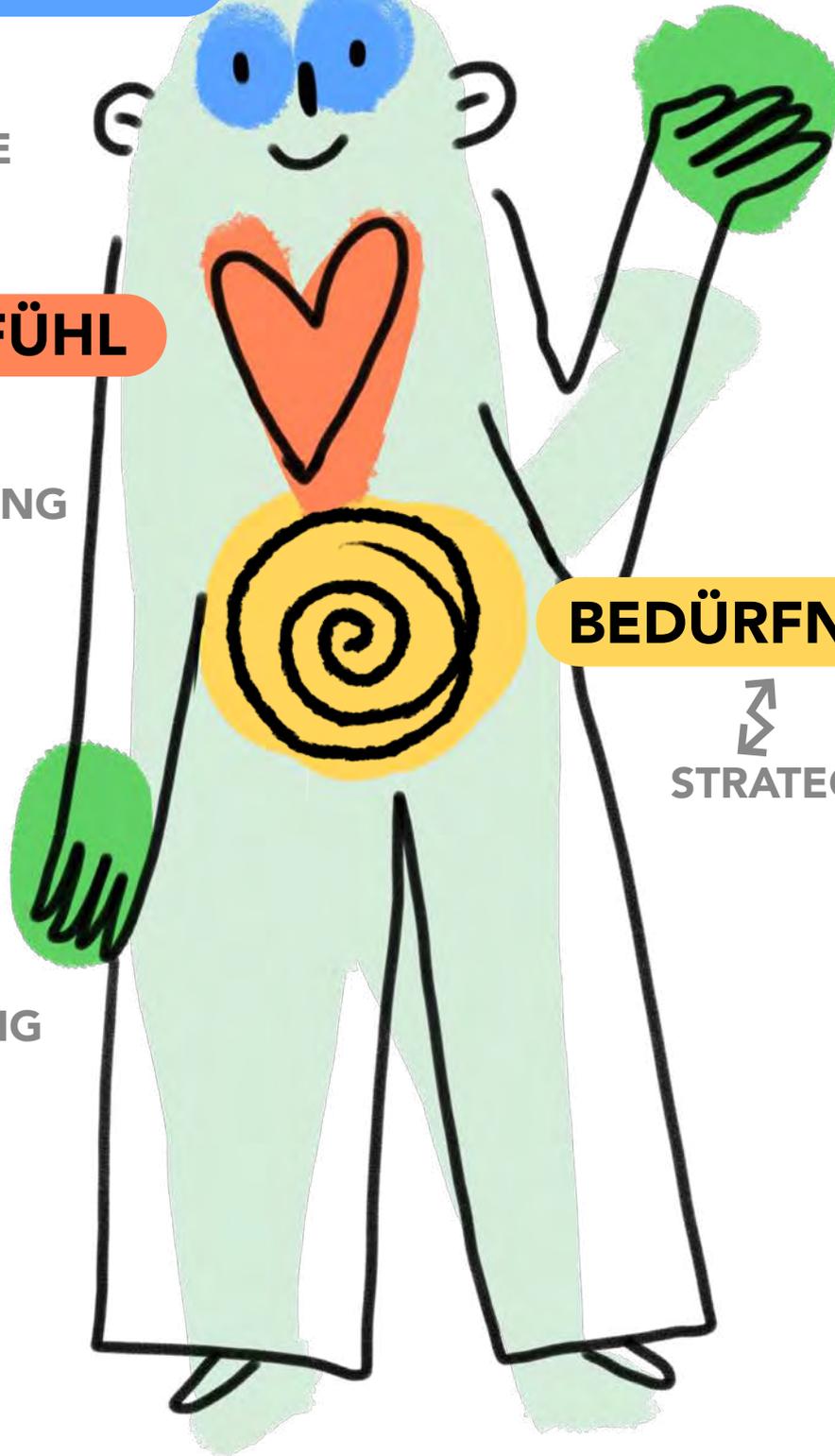
↕
BEWERTUNG

BEDÜRFNIS

↕
STRATEGIE

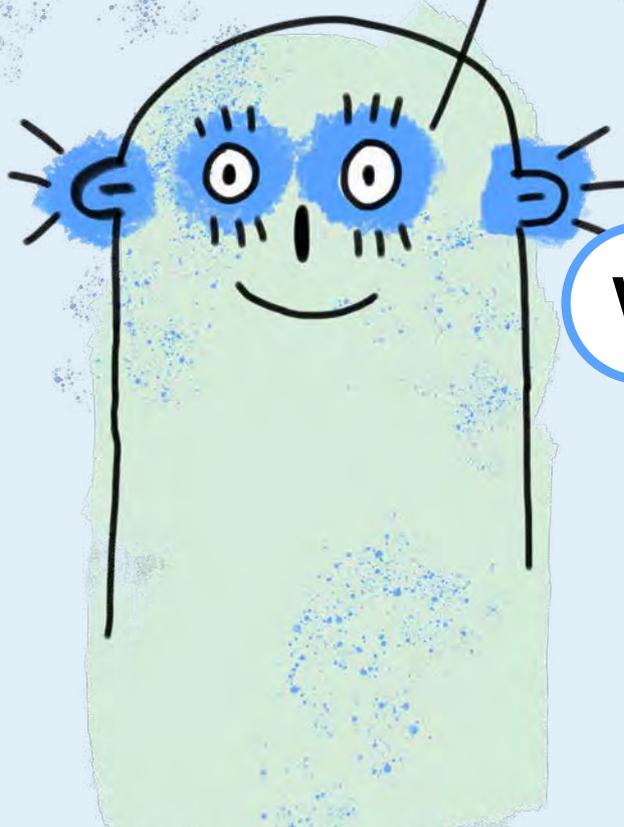
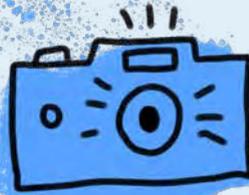
BITTE

↕
FORDERUNG



BEOBACHTUNG

Was höre ich?



Was sehe ich?

- so objektiv wie möglich: Unstrittiges sagen
 - so viel und so genau wie nötig
- Ziel: verbindenden Gesprächseinstieg schaffen

BEOBACHTUNG

systemische Beobachtung

äußere Beobachtung

innere Beobachtung

- so objektiv wie möglich: Unstrittiges sagen
 - so viel und so genau wie nötig
- Ziel: verbindenden Gesprächseinstieg schaffen

niedergeschlagen
betrübt
hoffnungslos
resigniert
einsam

TRAUER

aufgeregt
nervös
besorgt
angespannt
erstarrt

ANGST

SCHAM

GEFÜHLE

WUT

empört
sauer
fassungslos
genervt
zornig

FREUDE

erfüllt
zufrieden
glücklich
froh
stolz
gelassen
berührt

Gefühle sind körperlich fühlbar

**NICHT mit Bewertungen vermischen
= „Pseudogefühle“**

Gefühle

... wenn Bedürfnisse erfüllt sind

froh, aufgeregt, berührt, zufrieden, erleichtert, glücklich, zuversichtlich, vertrauensvoll

erfüllt, beschwingt, fasziniert, gebannt, sorglos, bewegt, unbekümmert, verliebt

inspiriert, angeregt, ausgelassen, neugierig, kraftvoll, übermütig, heiter

friedlich, entspannt, gelassen, geborgen, sicher, munter, wohl

... wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

traurig, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, hilflos, ohnmächtig, pessimistisch, kummervoll, frustriert

ängstlich, alarmiert, angespannt, entsetzt, erschrocken, nervös, unwohl, verzweifelt, unter Druck, irritiert

wütend, verärgert, ärgerlich, genervt, zornig, gehässig, unruhig, aufgewühlt, rasend, verbittert

verwirrt, verunsichert, blockiert, gehemmt, hin- und hergerissen, perplex, unsicher, verloren

müde, erschöpft, hilflos, mitgenommen, schläfrig, überreizt, lustlos, ausgelaugt, schlaff

Einführung in die GFK – Jochen Kramer

Körperempfindungen

abgeschnitten	eingengt	gequetscht	lau	schmal	verkrampft
atemlos	eisig	geschwollen	lauwarm	schmerzhaft	verstopft
angespannt	elektrisiert	gespalten	leer	schwach	vibrierend
aufgebläht	energiegeladen	geteilt	leicht	schwankend	wacklig
aufgedreht	eng	glatt	licht	schwer	warm
ausgedehnt	erregt	heil	luftig	schwindelig	weich
ausstrahlend	erstarrt	heiß	lustvoll	sprudelnd	weit
bebend	erstickt	hell	nervös	stachlig	wirbelnd
beweglich	fest	in Bewegung	pelzig	stark	zäh
blockiert	feucht	intensiv	pochen	stechend	zart
breit	fließend	juckend	prickelnd	strahlend	zermartert
dicht	flüssig	kalt	pulsierend	stumpf	zittrig
dick	fröstelnd	kitzelig	ruhig	summend	zuckend
Druck	Gänsehaut	klamm	sanft	taub	zusammengeschnürt
dumpf	gedrückt	klopfend	scharf	trocken	zusammengezogen
dunkel	geladen	kraftvoll	schaudernd	unruhig	...
durcheinander	gelähmt	kribbelnd	schlaff	verbunden	

Einführung in die GFK – Jochen Kramer

Pseudogeühle

abgelehnt
angegriffen
angeschuldigt
ausgenutzt
bedrängt
bedroht
beherrscht
beleidigt
belogen
betrogen
bevormundet
beschämt
dominiert
dumm

erniedrigt
eingeschüchtert
fehl am Platz
gedrängt
gelangweilt
gestört
hintergangen
ignoriert
isoliert
manipuliert
nicht einbezogen
nicht ernst genommen
nicht respektiert

schuldig
überlistet
unerwünscht
unterdrückt
übergangen
unverstanden
unwichtig
unzulänglich
verarscht
verlassen
verletzt
verraten
wertlos

BEDÜRFNISSE

Innere Kraftquellen, die in erster Linie gesehen werden wollen und nach Erfüllung streben.

... sind positiv
bereichern das Leben

... sind universell
alle Menschen haben
die gleichen Bedürfnisse

... sind allgemein und abstrakt
unabhängig von bestimmten Zeiten, Orten,
Handlungen und Personen

**... haben mehrere
Erfüllungsmöglichkeiten /
Strategien**



Einführung in die GFK – Jochen Kramer

Sicherheit – Geborgenheit – Vertrauen:

Ist dir wichtig,
 ... dass du weißt, dass alle es gut mit dir meinen?
 ... dass wir dich liebhaben, auch wenn du mal Quatsch gemacht hast/ mal jemand mit dir schimpft?

Zugehörigkeit: Für dich ist es so wichtig dazuzugehören/ mitzuspielen/ dabei zu sein?

Ruhe - Entspannung

- Brauchst du eine Pause, um dich mal so richtig auszuruhen?
- Möchtest du mal ganz für dich alleine sein/ spielen - ohne dass du andere fragen musst oder darauf achten, was der*die gerade will?

Trost - Nähe: Brauchst du jemand, der dich in den Arm nimmt und dir zuhört, damit alles wieder gut wird?

Spiel - Spaß - Feiern:

Würdest du gerne spielen und Spaß haben und fröhlich sein?

Quelle: Frank & Gundi Gaschler „Ich will verstehen, was du wirklich brauchst.“

Verständnis

- Brauchst du jemand, der dir zuhört?
- Möchtest du, dass verstanden wird, was gerade in dir vorgeht/ was dir wichtig ist?
- Möchtest du, dass gesehen wird, dass du es gut gemeint hast/ helfen wolltest/ dass du etwas Wichtiges gemacht hast?

Stark sein: Es tut so gut, stark zu sein und groß und mutig und zu spüren, dass du ganz wichtig bist und deine Stimme zählt?

Hilfe -Unterstützung

- Brauchst du Hilfe, weil du es gern schaffen/ können möchtest?
- Wäre es schön, wenn jemand dich unterstützt, dir zu Hand geht?

Fairness: Ist dir wichtig, dass alle gleich behandelt werden/ dass für alle das Gleiche gilt?

Autonomie: Ist dir wichtig, dass ...

- ... du selber sagen kannst, was gut für dich ist?
- ... du selber bestimmst, was du jetzt tun willst?
- ... gesehen wird, dass du schon groß bist und selber entscheiden kannst?
- ... du gefragt wirst?

**BEDÜRFNISSE
KINDGERECHT**

Einführung in die GFK – Jochen Kramer

BEDÜRFNISSE

GRUNDANNAHMEN DER GFK

Alles was Menschen tun, tun sie aus der Motivation heraus, sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen

Menschen tun nie etwas gegen jemanden anderen, sondern für die eigene Bedürfniserfüllung

Jeder Mensch tut zu jedem Zeitpunkt das Beste, was er*sie in diesem Moment vermag

Wenn wir miteinander in Verbindung sind, stellen sich Lösungen ein, die die Bedürfnisse aller berücksichtigen

Unter diesen Voraussetzungen helfen wir einander gern

WIE GEFÜHLE ENTSTEHEN:

AUSLÖSER / BEOBACHTUNG

BEDEUTUNG GEBEN

URTEILENDES DENKEN

richtig / falsch
gut / böse

BEDÜRFNISSE

erfüllt / unerfüllt

**FÜLL-
STAND**



GEFÜHLE

"Du bist unverschämt!"

"Du bist super!"

"Ich brauche Respekt."

"Ich genieße die Unterstützung."

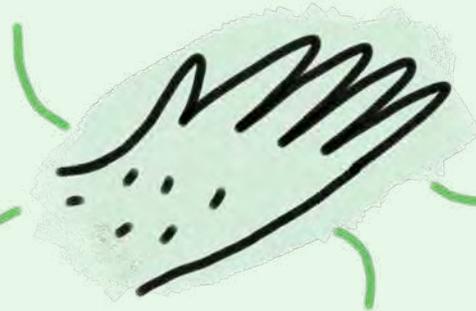
REAKTION

BITTEN

EINLADUNG ZUR ERFÜLLUNG VON BEDÜRFNISSEN

Lassen ein »NEIN« zu!

konkret



positiv

im Hier und Jetzt erfüllbar

3 ARTEN

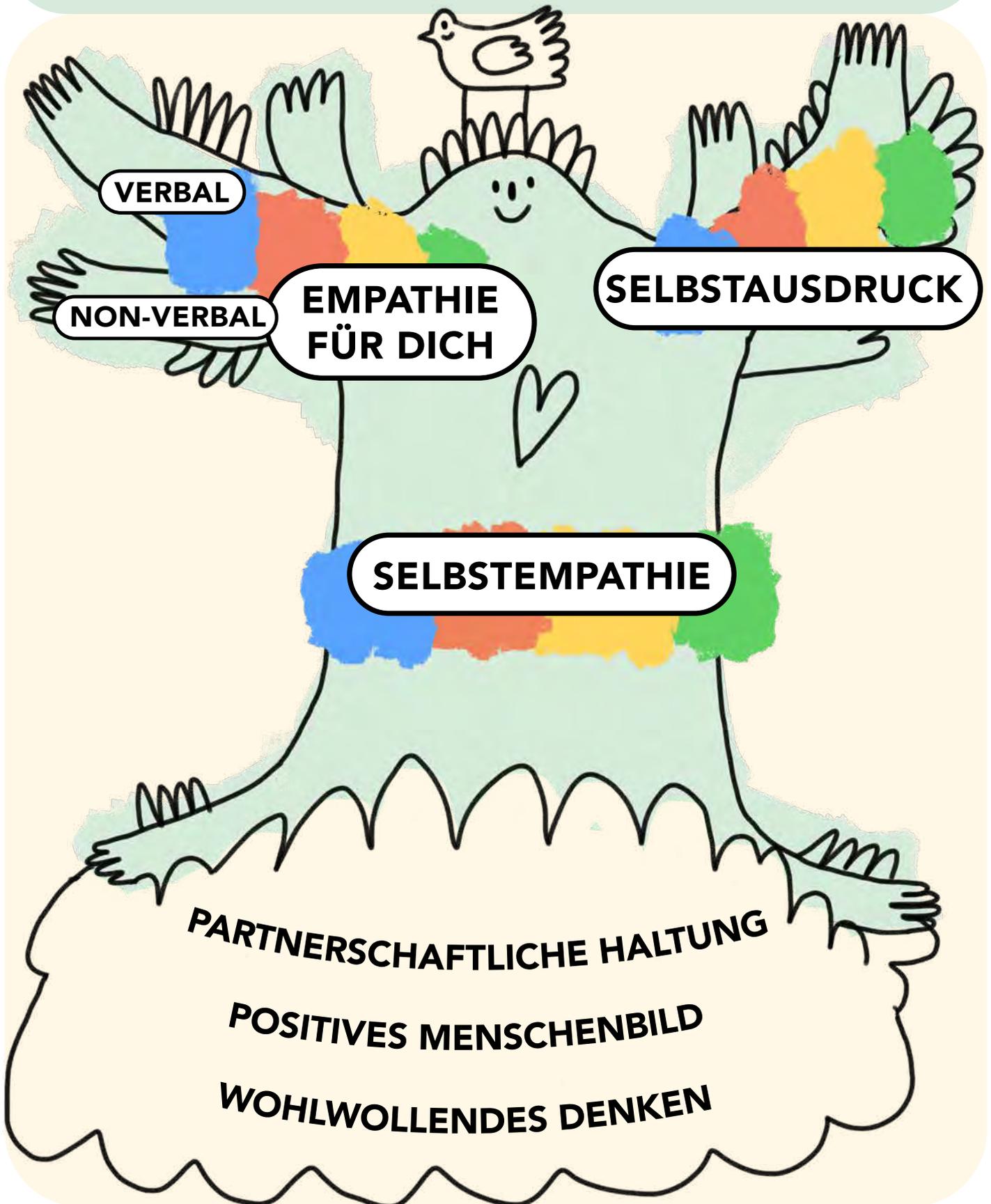
1 HANDLUNGSBITTE

2 VERSTÄNDNISBITTE

3 VERBINDUNGSBITTE

+ **4** "DANKE."

3 VERBINDUNGSMÖGLICHKEITEN



GFK PASSGENAU ZU MEINEN RESSOURCEN

Ich fühle mich WEIT = In meiner Kraft

EMPATHIE FÜR DICH

SELBSTAUSDRUCK

**SELBSTEMPATHIE
(ich für mich)**

**EMPATHIE HOLEN
(du für mich)**

STOP!

**Ich fühle mich ENG
= gestresst**

**Nicht GFK:
FIGHT
FLIGHT
FREEZE
!**

EMPATHISCH HÖREN

EMPATHIE = BEDÜRFNISSE SPÜREN

- absichtslos
(ohne Leistungsdruck; Ich lasse mich führen.)
- andere verstehen wollen
(was nicht heißt, einverstanden zu sein)
- Ich höre hinter die Geschichte & Urteile.
Konzentration auf Gefühl und Bedürfnis
 - präsent und offen da sein
 - fragende, neugierige Haltung

"Das hört sich an, als..."

"Du bist richtig traurig, oder?"

"Klingt, als... - ist das so?"

"Mir scheint..?"

"Heißt das, du..?"

"Geht's dir um..?"

KLARHEIT FINDEN



EMPATHIE-WEG

1

BEOBACHTUNG!

2

**WIE FÜHLE ICH MICH?
DU DICH?**

- grobe Richtung?
freudig/traurig/wütend/ängstlich
- dann genauer explorieren

3

WAS MÖCHTE ICH? MÖCHTEST DU?

Bedürfnisse, Strategien

4

WAS DARAN IST WICHTIG?

Was daran ist wichtig?

Was daran ist wichtig?

5

Was daran ist wichtig?

BITTE »KOMMEN LASSEN«

**WOLFS
SHOW**



GFK GESPRÄCHSSTRUKTUR

1

**SELBSTEMPATHE &
WOHLWOLLENDES DENKEN**



2

**BEREITSCHAFT ZUM GESPRÄCH
EINHOLEN, ANKLOPFEN**



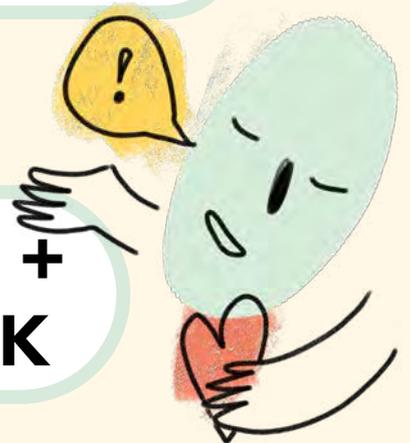
3

EMPATHIE FÜR DICH



4

**SELBSTEMPATHE +
SELBSTAUSDRUCK**



5

GEMEINSAME LÖSUNG



3 ARTEN VON AUFRICHTIGKEIT

**AUFRICHTIGKEIT
ALS WOLF**



**AUFRICHTIGKEIT
MIT DEN
4 SCHRITTEN**



**AUFRICHTIGKEIT
AUS DER »SCHÖNHIT
DER BEDÜRFNISSE«**



DAS 4-OHREN-MODELL

AUSSEN

Mit dir stimmt etwas nicht.

Ärger



WOLFSOHREN

INNEN

Mit mir stimmt etwas nicht.

Schuld, Scham, Depression



AUSSEN

Was brauchst du?

**dein
Bedürfnis**

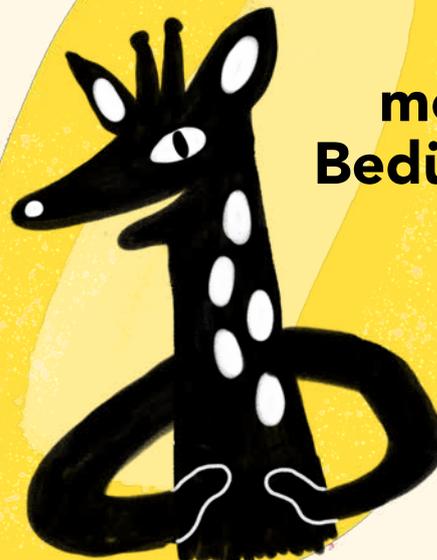


GIRAFFENOHREN

INNEN

Was brauche ich?

**mein
Bedürfnis**



Einführung in Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

DANKE für die Aufmerksamkeit!

DANKE an die GFK-Trainer*innen:

Doris Schwab: doris-schwab.de

Gabriela Reinwald: reinwald-kommunikation.de

Impact-Institut: impactinstitut.com

Judith Kohler: irp-berlin.de

Timo Gesterkamp: timo-gesterkamp.de

Roxy Manning: roxannemanning.com

Miki Kashtan: mikikashtan.org



D-A-CH e.V.: www.gfk-info.de

Kontakt:

Jochen Kramer
jochen.kramer@tgbw.de
Tel. 0711 888 999 35



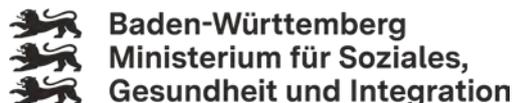
tgbw e.V.
Reinsburgstr. 82
70178 Stuttgart



Fachbereich Queer:
www.elvan-alem.de
kontakt@elvan-alem.de
Tel. 0711 888 999 13



Finanziert durch das Ministerium
für Soziales, Gesundheit und
Integration aus Landesmitteln, die
der Landtag von Baden-Württem-
berg beschlossen hat.



Gestaltung: Christina Mäckelburg