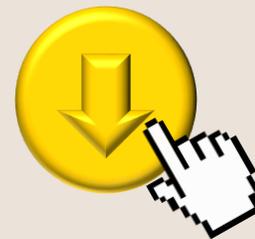


# Gewaltfreie Kommunikation

Workshop für Coaches der GTA „Programmieren mit dem Calliope mini“

Zum Download weiterer Materialien:



# Programm

- Gewaltfreiheit?
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Vier Schritte der GFK
  - Wahrnehmung
  - Gefühl
  - Bedürfnis
  - Bitte
- Austausch und Fragen



# Gewaltfreiheit?

- Was stellst du dir unter dem Begriff „gewaltfrei“ vor?
- Gibt es Beispiele für *gewaltvolle* Kommunikation?



# Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

„Als ich mich mit den Umständen beschäftigte, die unsere Fähigkeit beeinflussen, einfühlsam zu bleiben, war ich erstaunt über die **entscheidende Rolle der Sprache und des Gebrauchs von Wörtern**. Seitdem habe ich einen spezifischen Zugang zur Kommunikation entdeckt – zum Sprechen und Zuhören -, der uns dazu führt, von Herzen zu geben, indem wir mit uns selbst und mit anderen auf eine Weise in Kontakt kommen, die unser natürliches **Einfühlungsvermögen** zum Ausdruck bringt. Ich nenne diese Methode Gewaltfreie Kommunikation [...].“

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, Paderborn, 2013, S. 22.

# Vier Schritte der GFK



## 1. Beobachtung

- Beobachten ohne zu urteilen oder zu bewerten: Verknüpft man Beobachtung mit Bewertung, neigt die angesprochene Person dazu, Kritik zu hören und daraufhin den Kommunikationsversuch abzublocken
- Tatsächliches Geschehen in einer Situation: Was hören wir andere sagen? Was sehen wir, was andere tun?

### Beobachtung

### Bewertung

1. Karl war gestern völlig grundlos wütend auf mich.
2. Gestern Abend hat Nina beim Fernsehen an ihren Nägeln gekaut.
3. Lisa ist eine gute Schülerin.
4. Klaus hat mich während eines Meetings nicht um meine Meinung gebeten.
5. Hans ist immer aggressiv und kann nie mit anderen zusammenarbeiten.

2.  
Gefühle

- Wie fühlt man sich, wenn man diese Handlung beobachtet?
- Ängste, Gefühle zu äußern: von Lehrerseite: Untergraben der Autorität, „schwach“ wirken; Schülerseite: Zielscheibe für MitschülerInnen werden, Angst vor Verurteilung durch MitschülerInnen und Lehrpersonal
- Ehrlicher Ausdruck von Gefühlen löst im Gegenüber eine empathische Reaktion aus → „Es ist das erste Mal, dass ich mit einer Schülergruppe arbeite, das macht mich ein wenig nervös.“

*wichtige Unterscheidung*

**Was man fühlt.**

**Was man denkt, wie man ist.**

**Was man denkt, wie andere reagieren.**

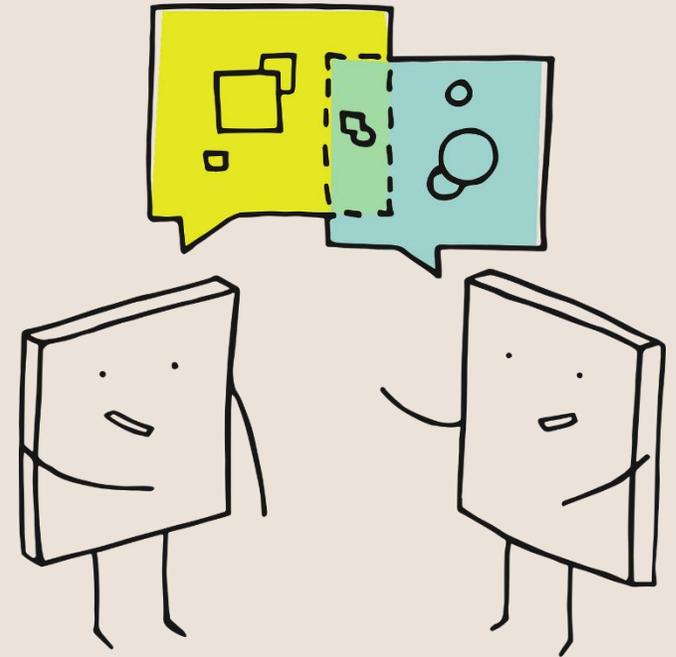
1. Ich habe das Gefühl, du willst das nicht lernen.
2. Ich bin verärgert, dass du nicht mitmachst.
3. Du bist fleißig.
4. Ich bin gespannt, wie ihr die Aufgabe löst.

### 3. Bedürfnisse

- Welche Bedürfnisse stehen hinter den Gefühlen?
- Was andere sagen oder tun, kann *Auslöser* für Gefühle sein, ist aber nie die *Ursache*.
- 4 Möglichkeiten, auf eine negative Äußerung zu reagieren:
  - 1. sich selbst die Schuld geben
  - 2. anderen die Schuld geben
  - 3. eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen
  - 4. Gefühle und Bedürfnisse des anderen wahrnehmen, die in der Negativaussage verborgen sind

Bedürfnissen auf die Spur kommen:  
Strategien, Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu verbalisieren

Video ca. 5 min



## 4. Bitten

- Eine Bitte geht im Gegenteil zur Forderung anschließend einfühlsam auf die Bedürfnisse der anderen Person ein
- Äußerung einer spezifischen Bitte: Was kann unser Gegenüber konkret tun?
- Es geht um die konkrete Handlung, um die wir bitten möchten, damit unser aller Leben reicher wird
- Wenn Bitten an Gruppen gerichtet sind, ist es wichtig zu wissen, welche Rückmeldung man sich wünscht → wenn Resonanz unklar, kann es in unproduktiven Gesprächen enden und keine Bedürfnisse wurden erfüllt

### Bitte oder Forderung?

*„Bitte bringen Sie  
die Datenbank auf  
den neuesten Stand“*



*„Ich habe keine Zeit“*

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag, Paderborn, 2013, S. 101.

# Austausch und Fragen



# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

<https://www.oncoo.de/p859>

Zum Feedbacktool  
der Veranstaltung:

