

Tipps um schnell GFK einzusetzen

1. Beobachtung und genaue Beschreibung eines konkreten Verhaltens oder einer Tat des Gegenübers, welche Konfliktpotenzial hat bzw. das eigene Wohlbefinden gefährdet.
2. Ausdruck der eigenen Emotionen und Gefühle, die durch dieses Verhalten oder die Tat ausgelöst und empfunden werden (Ärger, Trauer, Wut, Enttäuschung, Angst, etc.)
3. Ausmachen und Benennen der Bedürfnisse, welche für das (ev. negative) Gefühl oder die Gefühle verantwortlich sind.
4. Ausformulierung einer Bitte an das Gegenüber. Diese sollte eine konkrete Handlungsaufforderung beinhalten. Anschuldigungen und Befehle sind hier aber fehl am Platz. Auch die Nichterfüllung der Bitte seitens des Gegenübers muss gegebenenfalls akzeptiert werden.

Der GFK liegen die folgenden Annahmen zu Grunde:

- ☐ Jede menschliche Handlung möchte grundsätzlich ein eigenes Bedürfnis erfüllen.
- ☐ Jede Art von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.
- ☐ Gewalt entsteht durch unsere Denkweise.
- ☐ Durch Wettbewerb werden die Bedürfnisse des Einzelnen erfüllt, während die andere Partei darunter leidet. Durch Kooperation können die Bedürfnisse aller gedeckt werden.
- ☐ Menschen haben instinktiv Freude daran, anderen zu helfen, solange sie das freiwillig tun können.
- ☐ Kommunikation und gesunde friedliche Beziehungen funktionieren nur dann, wenn wahre Empathie gegeben ist.

Entnommen /www.neverest.at/blog/marshall-rosenberg-gewaltfreie-kommunikation/

Quick Wins - 10 Tipps für schnelle Erfolgserlebnisse mit der Gewaltfreien Kommunikation

[Von https://leuchtturm-eltern.de](https://leuchtturm-eltern.de)

„Die ersten dreißig Jahre sind die schwersten.“ Marshall B. Rosenberg

...

Wir haben 10 Tipps für dich zusammengestellt, wie du schnelle Erfolgserlebnisse erzielen kannst. Auch wenn du erst am Anfang deiner Reise bist.

Tipp #1: Dort anfangen, wo du von anderen unabhängig bist: Selbstbeobachtung

Das Herzstück der Gewaltfreien Kommunikation sind die Bedürfnisse.

Ein wesentlicher Schritt zu wertschätzendem und friedvolleren Miteinander: erkennen, was wir selber brauchen und gut für uns selbst sorgen können.

Beginne damit, dass du dich selbst beobachtest (deine Gefühle und deine Gedanken vor allem). Übe, aus deiner Selbstbeobachtung deine Bedürfnisse herauszulesen. Dies tust du im Stillen, wann immer du Gelegenheit dazu hast. Niemand anderes bekommt mit, dass du bereits GFK praktizierst.

Tipp #2:

Der größte Hebel in der Interaktion mit anderen: schweigend Zuhören

Rosenberg stellte im Rahmen einer Studie fest, was für den Heilungsprozess eines Patienten maßgeblich ist. Es sind nicht die berufliche Qualifikation und fachliche Ausbildung des medizinischen Personals und der Ärzte. Sondern deren Empathiefähigkeit. Er forschte weiter in diese Richtung und kam zu dem Schluss: Empathie wirkt heilsam und schafft Frieden. Gewaltfreie Kommunikation unterstützt die Entfaltung unserer natürlichen, jedoch oft verschütteten Empathiefähigkeit. *„Menschliches Zusammenleben ist nur aufgrund der Fähigkeit zu gegenseitiger Einfühlung möglich. Auf der Fähigkeit zu gegenseitigem Verständnis und einfühlsamem Zuhören basieren die Erfolge des menschlichen Zusammenlebens. [...] Durch Zuhören und Verständnis entsteht zwischen Menschen diejenige Qualität des Kontakts, die wir als berührend und vertrauensbildend empfinden.“* Al Weckert. GFK für Dummies, S. 97

Empathie ist das größte Geschenk, das du deinen Mitmenschen machen kannst. Empathie ist zugleich das überzeugendste Argument für dich, wenn du einen GFK-skeptischen Mitmenschen vor dir hast. Deine Fähigkeit, empathisch zuzuhören, kannst du trainieren, ohne je ein Wort darüber zu verlieren. Beginne mit dem sogenannten „Passiven Zuhören“ (Erläuterung siehe GFK-Lexikon). Dein Gegenüber wird merken, dass irgendetwas anders ist. Und sich wahrscheinlich wohl damit fühlen (hm, vielleicht schaust du mal eben bei Tipp #8).

Tipp #3: Mit der schönsten Seite des aufrichtigen Selbstausdrucks beginnen: Danken

Tipp #1 betrifft die Selbstempathie. Tipp #2 handelt von der Empathie. Nun widmen wir uns dem dritten Prozess der GFK: dem „authentischen Selbstausdruck“

Hierbei geht es darum, meinem Gegenüber aufrichtig mitzuteilen,

- was bei mir los ist,
- wie es um meine Bedürfnisse steht,
- inwiefern er zu meinem Wohlbefinden beitragen kann.

Den authentischen Selbstausdruck üben wir im Seminar gern mithilfe von Beispielen, wo wir ein unangenehmes Gefühl spüren. Am lehrreichsten sind die Fälle, in denen Ärger oder Frust eine Rolle spielen.

Das verleitet allerdings dazu, nach der Rückkehr vom GFK-Seminar den aufrichtigen Selbstausdruck genau dort „auszuprobieren“, wo wir Frust oder Ärger verspüren (Unordnung im Kinderzimmer, fehlende Unterstützung im Haushalt, Trödelei am frühen Morgen...).

Unser Tipp: beginne mit dem Üben der Aufrichtigkeit bei angenehmen Gefühlen! *Die wohl schönste Seite des aufrichtigen Selbstausdrucks sind Dankbarkeit und Wertschätzung.*

Wann immer du im Zusammensein mit einer anderen Person angenehme Gefühle verspürst: gehe zunächst im Stillen die ersten drei Schritte des GFK-Modells durch.

- ☐ Was genau hat der andere gesagt oder getan, was bei dir angenehme Gefühle auslöst?
- ☐ Wie lautet das angenehme Gefühl? Was verspürst du?
- ☐ Welches Bedürfnis wurde durch die Handlung des anderen genährt? Zur Erfüllung welchen Bedürfnisses hat der andere gerade beigetragen?

Formuliere (im Stillen) einen Satz, der zum Ausdruck bringt, dass der andere gerade zu deinem Wohlbefinden beigetragen hat. Möglicherweise wirst du feststellen, dass es auch bei angenehmen Gefühlen gar nicht so einfach ist, dich mitzuteilen...

Es ist großartig, wenn der Satz, den du dann laut aussprichst, auch noch möglichst natürlich klingt. Will dir das anfangs noch nicht so recht gelingen? Das ist hier nicht ganz so kritisch wie bei Frust und Ärger. Selbst wenn der andere etwas befremdet ist angesichts deiner holprigen Ausdrucksweise: es handelt sich um eine für ihn angenehme Botschaft. Wenn du es ehrlich meinst mit deiner Wertschätzung, dann ist

das zu spüren. Die Verbindung zwischen euch wird erhalten bleiben.

Tipp #4: Klarheit für dich selbst: das „Ja“ hinter deinem „Nein“ benennen

Noch eine Möglichkeit, die Gewaltfreie Kommunikation in deinen Alltag zu integrieren, ohne dabei deine Liebsten allzu sehr zu irritieren:

Benenne das „Ja“ hinter deinem „Nein“.

Die Gewaltfreie Kommunikation geht davon aus, dass ein *Nein* immer ein *Ja* zu etwas anderem ist (Grundannahme). Dass es für unseren Gesprächspartner leichter ist, mit uns in Verbindung zu bleiben, wenn er unser Nein versteht.

Verstehen im Sinne der GFK bedeutet jedoch nicht „ich kann deine Argumente (kognitiv) nachvollziehen“. Es bedeutet „ich sehe das Bedürfnis, das du dir damit erfüllst und kann mich einfühlen“.

Gerade als Eltern sagen wir im Alltag oft „Nein“ oder „Ich will jetzt nicht“ oder „Das passt gerade nicht“. Wir lehnen damit die Bitte unseres Kindes, ihm bei seiner Bedürfniserfüllung zu helfen, ab.

Du kannst die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass du auch dann noch in einem wertschätzenden Kontakt bleibst: Teile dem Kind deine Beweggründe in Form von *erfüllten* Bedürfnissen mit.

Anstatt „nein“ zu sagen, kannst du einmal folgende Formulierung ausprobieren:

„Hm, jetzt gerade fühle ich mich [Gefühl], weil mir [Bedürfnis] wichtig ist... Ich würde jetzt lieber [alternative Handlung, meine bevorzugte Strategie, mein „Ja“]. Was meinst du dazu?“

Geht es dir so wie Birthe und mir? Weißt du zwar sehr oft, wozu du schnell und spontan „nein“ sagst? Fällt es dir jedoch gar nicht so leicht, das wahre Bedürfnis, das „echte Ja“ dahinter zu finden?

Erfahrungsgemäß kommt uns schnell ein Bedürfnis in den Sinn, das wir uns mit dem „nein“ erfüllen. Ein ehrlicher Blick dorthin führt jedoch nicht selten zu einem intensiveren Prozess. Einer Auseinandersetzens mit eigenen Werten, mit der eigenen Authentizität...

Was ist dein „Ja“? Welche Bedürfnisse möchtest du dir gern erfüllen?

Innere Klarheit ist für alle Beteiligten ein Gewinn.

Dieser Prozess, diese Auseinandersetzung, geschieht im Stillen. Dein „Quick Win“ wird ein besseres Selbst-Verständnis sein. Und mit dieser neuen Klarheit wirst du deine Familie überraschen können. (Abgesehen davon, dass du höchstwahrscheinlich seltener „nein“ sagen wirst. Und deine Familie eine Menge über dich und deine Werte lernen wird).

Tipp #5: Geschenk für den anderen: zurückmelden, was du von ihm verstanden hast

Bei diesem Tipp geht es noch einmal um die Qualität des Zuhörens.

Wir stellen immer wieder fest, dass viele Konflikte dadurch entstehen, dass die Beteiligten einander missverstehen. Der Erste sagt etwas und beim Zweiten kommt eine ganz andere Botschaft an. Was jedoch beiden nicht bewusst ist. Und so spricht der Erste munter weiter und der Zweite macht daraus eine ganz eigene Geschichte. Am Ende knallt es und beide verstehen gar nicht, wie es dazu kommen konnte.

Bevor du als GFK-Anfänger versuchst,

- deine Botschaften nunmehr in 4 Schritten zu formulieren
- alles, was du als „gewaltvoll“ kennengelernt hast, ab sofort zu vermeiden,
- so zu sprechen, dass beim Anderen kein Vorwurf ankommt und er dich „richtig versteht“:

Beginne bei dir selbst: Stelle sicher, dass das, was bei dir ankommt, tatsächlich das ist, was der Andere sagen wollte.

Dazu hakst du regelmäßig im Verlauf eines Gespräches ein und meldest zurück, was

bei dir angekommen ist. Hier einige Formulierungsvorschläge:

„Hm, okay, also: du meinst [Zusammenfassung in eigenen Worten]. Stimmt das?“

„Warte einen kleinen Moment, bitte. Ich möchte mal eben sicherstellen, dass ich dich da richtig verstanden habe. Als du sagtest [Zitat] – meinstest du da [Formulierung in eigenen Worten]?“

„Oh, damit ich dich da nicht missverstehe – du möchtest [Zusammenfassung in eigenen Worten]?“

„Au weia, bei mir kommt da gerade ein Vorwurf an. Ist es ein Vorwurf?“

„Aha, dir geht es also darum, dass [Zusammenfassung in eigenen Worten]?“

Dies ist eine unkomplizierte und effektive Übung im achtsamen Zuhören. Du benötigst keinerlei Erfahrung im Formulieren von Gefühlen und Bedürfnissen. Eigentlich hat es gar nicht direkt mit GFK zu tun... Du kannst damit gleich loslegen.

Es wird sich recht schnell – womöglich sofort – etwas an der Kommunikation in deiner Familie ändern:

- Es kommt seltener zu Missverständnissen (bzw. diese werden schneller entdeckt).
- Diese Art des Zuhörens nährt bei den anderen ihr Bedürfnis nach „Gehört werden“.
- Das wiederum führt erfahrungsgemäß zu einer höheren Zufriedenheit und innerer Ruhe.

Ein echtes Quick Win!

Tipp #6: Techniktraining für den Haltungswechsel: bestimmte Worte meiden und ersetzen

Du möchtest die Haltung der gewaltfreien Kommunikation in deinen Alltag integrieren und in die Familie tragen? Dann vermeide Worte, die für eine verbindende Kommunikation eher hinderlich sind. Ersetze sie durch Worte, die eher dazu geeignet sind, den wertschätzenden Kontakt zum Anderen zu erhalten.

In der GFK geht es z.B. unter anderem darum, Verantwortung für sich zu übernehmen. Manchmal bringt ein einziges Wort oder eine konkrete Formulierung zum Ausdruck, dass wir Verantwortung übernehmen – oder eben abgeben...

Es handelt sich bei diesem Tipp um eine Technik-Übung. Normalerweise sagen wir, dass die Methode allein nicht reicht, um „gewaltfrei zu kommunizieren“. Gleichzeitig konnten wir beobachten, dass man mithilfe einer Technik auch ganz allmählich in die Haltung hineinwachsen kann.

Wir glauben, dass du schnelle Erfolge mit der GFK erzielen kannst: Ändere deine Sprache wie nachfolgend beschrieben. Und *spüre*, wie der Unterschied auf dich selbst und andere wirkt:

Ersetze:

- „warum?“ durch „aus welchem Grund?“.
- „ich muss“ durch „ich will“ oder „ich werde“.
- „aber“ durch „und gleichzeitig“.
- „Ich habe das Gefühl, dass...“ durch „Ich habe den *Eindruck*, dass...“.
- „Ich will das nicht“ durch „Ich hätte gern... (was anderes)“.
- „ich will“ durch „mir ist wichtig, dass...“.
- „man“ durch eine „ich“-Formulierung.
- „Entschuldigung“ durch „es tut mir leid“ oder „ich bedaure, dass...“.
- „immer“, „nie“ und „dauernd“ durch konkrete und präzise Beobachtungen.
- „ich werde versuchen“ durch „ich beabsichtige“.

Tipp #7: Deine Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen: Wortschatztraining

Gewaltfreie Kommunikation ist wie eine Fremdsprache: es braucht „Grammatik“ und

es braucht „Vokabeln“. Haltung und Modelle (z.B. das 4-Schritte-Modell) bilden das grammatikalische Grundgerüst. Das Vokabular besteht im Wesentlichen aus Gefühls- und Bedürfnisworten.

Für die meisten von uns ist das präzise und explizite Benennen von Gefühlen und Bedürfnissen völlig ungewohnt. Wir brauchen Übung, um „flüssig sprechen zu können“. Je flotter wir uns ausdrücken können, desto weniger befremdlich wirkt die neue Sprache auf unser Umfeld. Desto höher wird die Akzeptanz der Veränderungen, die wir nun in die Welt tragen.

Hier kommt deshalb unsere vielleicht wichtigste Technik-Empfehlung:
Trainiere deinen Gefühls- und Bedürfniswortschatz! Lerne Vokabeln!...

Tipp #8: Dem anderen Verstehen helfen: erklären, was du machst

Angenommen, du setzt unsere Tipps um. Insbesondere die, die das Schweigen und das Zuhören betreffen. Dann kann es passieren, dass unsere Gesprächspartner misstrauisch werden und sich von uns zurückziehen.

Warum? Weil sie nicht wissen, was wir da tun.

Vielleicht gehörst du auch zu denen, die gerne diskutieren? Im Gespräch zu vielem eine Meinung haben und diese auch gern kundtun? Vorwürfe hören und mit Rechtfertigung oder Gegenangriff reagieren...? Kontra geben?

Nun stell dir vor, quasi von heute auf morgen hörst du deinem Kind oder deinem erwachsenen Gesprächspartner nur noch zu. Ohne einen Standpunkt zu äußern. Ohne zu analysieren und zu bewerten. Keine Ratschläge mehr..

Der andere sagt etwas zu dir und du... schweigst! Das kann sehr irritierend wirken!

Bei mir war es so, dass mein Mann sehr misstrauisch wurde und sich von mir zurückzog. Er interpretierte mein Schweigen als stumme Analyse: er glaubte, ich prüfte, ob er sich auch ja gewaltfrei ausdrückte. Er dachte, ich bewerte und beurteile ihn. Und er empfand meine Empathieversuche als manipulativ. Oh je!

Du kannst das verhindern!

Achte in Gesprächen ganz genau auf jedes Zeichen von Irritation und hake am besten sofort nach: „Ich sehe, du runzelst die Stirn – bist du irgendwie irritiert?“

Erkläre deinen Liebsten, was du vorhast. Sag ihnen, dass du gern besser zuhören möchtest, wenn sie etwas sagen, und dass du deshalb weniger sprechen wirst. Bitte sie, dir zu sagen, wenn sie dich komisch finden.

Erkläre ihnen, warum du neuerdings auf bestimmte Worte verzichtest und dafür andere Worte verwendest. Lade sie ein, dich dabei zu unterstützen, indem sie dich darauf aufmerksam machen, wenn du „altes“ Vokabular nutzt. Beziehe sie in deinen Veränderungsprozess ein, indem du ihnen deine Vision und deine nächsten Schritte erläuterst.

Sie müssen nicht mitmachen, sie müssen nicht zustimmen. Du möchtest erstmal einfach nur verstanden werden. Und vielleicht ein wenig neugierig machen?

Tipp #9: An Natürlichkeit gewinnen: Umgangssprache und Straßengiraffisch

Eine der 10 Stolperfallen, in die GFK-Anfänger gern hineintappen ist das 4-Schritte-Modell von Marshall Rosenberg. Es ist das zentrale Modell der GFK, es wird in Seminaren und Übungsgruppen intensiv trainiert und geübt. Jeder Selbstklärungsprozess basiert darauf. Es ist ungemein hilfreich und zeigt sämtliche Stellen auf, wo unsere Kommunikation nicht lebensdienlich ist.

Gleichzeitig sind die 4 Schritte, wenn sie wie im Lehrbuch praktiziert werden, sperrig, hölzern, geschwurbelt, mühsam. Künstlich.

Bevor du die 4 Schritte in deiner Familie „anwendest“: übe, sie in Umgangssprache auszudrücken.

Damit ist gemeint: Formuliere dein Anliegen mit einem Satzbau, wie du ihn sonst auch verwenden würdest und mit Worten, die dir und dem anderen geläufig sind. Sodass es natürlich klingt. Flüssig.

Die größte Herausforderung stellen unserer Erfahrung nach diese ganzen abstrakten und ungewohnten Bedürfnisbegriffe dar. Wenn „Authentizität“, „Integrität“ oder „Autonomie“ schon für Erwachsene keine leichte Kost ist – was sollen da erst die Kinder sagen?

Möchtest du die GFK in umgangssprachlich lernen?

Dann empfehlen wir dir als ersten Schritt, dir die Bedürfnisse vorzuknöpfen.

Geh die Bedürfnisliste Wort für Wort durch und überlege dir eine umgangssprachliche Erklärung jedes Begriffs. Lass dich inspirieren von den Listen, die es gibt, in denen bereits Übersetzungen ins Straßengiraffische enthalten sind. Entwickle dann am besten deine ganz eigene Übersetzung und lerne diese ebenso auswendig wie die Bedürfnisvokabeln. Mit der Zeit und mit praktischem Üben kommt dann die Natürlichkeit von allein.

Tipp #10: GFK-Familienritual mit hoher Akzeptanz: das Feiern & Bedauern einführen

Ist es endlich soweit? Du möchtest deine Familie an die Schatzkammer der GFK heranzuführen, und alle Beteiligten sind offen dafür, etwas Neues auszuprobieren?

Dann empfehlen wir dir für den Anfang das Ritual „Feiern & Bedauern“. Es genießt generell eine hohe Akzeptanz, ist unkompliziert, einfach durchzuführen und fügt sich prima in typische Familienabläufe (z.B. das abendliche Zubettbringen) ein.

Zusammengefasst geht es darum, dass alle Familienmitglieder sich über die Erlebnisse des Tages austauschen. Sie „feiern“ ihre erfüllten Bedürfnisse und „bedauern“ ihre unerfüllten Bedürfnisse.

Wie das mit dem Feiern und Bedauern ganz genau funktioniert, erklärt Birthe demnächst im Blog. Sie wird auch von ihren persönlichen Erfahrungen berichten, denn ihre Familie praktiziert dieses Ritual schon seit einer ganzen Weile.

Der Wert für dich (du möchtest ja gern schnelle Erfolgserlebnisse erzielen) besteht darin, dass vor allem die Kinder recht zügig begreifen, was es mit den Bedürfnissen auf sich hat und ihren Bedürfniswortschatz stetig erweitern. Du kannst sie mit ihren Gefühlen in Kontakt bringen. Du kannst sie unterstützen, den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen zu erkennen. Und gleichzeitig kannst du viel über das erfahren, was sie den Tag über bewegt hat und was für sie gerade wichtig ist. Stolperfallen vermeiden, Tipps umsetzen. Worauf wartest du noch?

So, das waren unsere 10 Tipps, wie du schnelle Erfolgserlebnisse mit der Gewaltfreien Kommunikation erzielen kannst.

Einen Bonus-Tipp haben wir zum Abschluss noch für dich. Einen Wachstums-Booster sozusagen...

Hier jetzt aber erst noch einmal die 10 Tipps im Überblick:

1. Dort anfangen, wo du von anderen unabhängig bist: Selbstbeobachtung
2. Der größte Hebel in der Interaktion mit anderen: schweigend Zuhören
3. Mit der schönsten Seite des aufrichtigen Selbstausdrucks beginnen: Danke sagen
4. Klarheit für dich selbst: das „Ja“ hinter deinem „Nein“ benennen
5. Ein Geschenk für den anderen: zurückmelden, was du von ihm verstanden hast
6. Techniktraining für den Haltungswechsel: bestimmte Worte meiden und ersetzen
7. Deine Reaktionsgeschwindigkeit erhöhen: Wortschatztraining
8. Dem anderen Verstehen helfen: erklären, was du machst

9. An Natürlichkeit gewinnen: Umgangssprache und Straßengiraffisch
10. GFK-Familienritual mit hoher Akzeptanz: das Feiern & Bedauern einführen

Bonus-Tipp: Suche dir einen Empathiepartner.

Was ist ein „Empathiepartner“? Eine genaue Erläuterung findest du demnächst im GFK-Lexikon. Hier in Kürze zusammengefasst:

Wir verstehen darunter jemanden, der die Gewaltfreie Kommunikation schon eine Weile kennt, und der empathisch zuhören und begleiten kann. Im Einklang mit den Prinzipien der GFK. Der Empathiepartner an deiner Seite kann dich bei deinen GFK-Prozessen unterstützen und begleiten. Du übst mit dem Empathiepartner vor allem, dich selbst zu klären. Außerdem erlebst du, wie das mit dem empathischen Begleiten funktioniert. Du erlebst, was für dich selber hilfreich oder weniger hilfreich ist.

Idealerweise kannst du vom Vorbild lernen.

Wo du einen Empathiepartner findest?

Frage deinen GFK-Trainer. Such dir eine GFK-Übungsgruppe oder ein Forum in den sozialen Netzwerken und erkundige dich dort.