



Was ist ein Problem / ein Konflikt / Gewalt ?

Problem

Ein aktuelles Bedürfnis wird nicht berücksichtigt oder erfüllt sich nicht.

Konflikt

Zwei aktuelle Bedürfnisse stehen sich, (scheinbar) unvereinbar, gegenüber.

Gewalt

Bedürfnisse werden, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer, durchgesetzt.

Wolfs-Sprache

- Sprache der Gewalt: Klassifizierungen, Forderungen, Vorwürfe, Beschuldigungen
- Schuldgefühle, Strafe / Belohnung und Scham spielen eine Rolle

„Bei Angriff,
„Schnappe ich zu!“



Wölfe sind näher am Boden - haben nicht den Überblick. Sie schützen ihre Verwundbarkeit durch Angriff!





Giraffen haben einen
langen Hals und einen
guten Überblick. Sie leben
in Eintracht mit anderen
Tieren und haben das größte Herz !

- Sprache der Gewaltfreiheit :
Gefühle und Bedürfnisse werden
geäußert und gehört.
- frei von Vorwürfen, Bestrafungen
und Schuldzuweisungen

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

- ① Beobachtung ohne Bewertung
- ② Gefühle ohne Interpretation
- ③ Bedürfnisse ohne Wünsche
- ④ Konkrete Bitte an den Anderen

- Beobachten ohne zu bewerten -

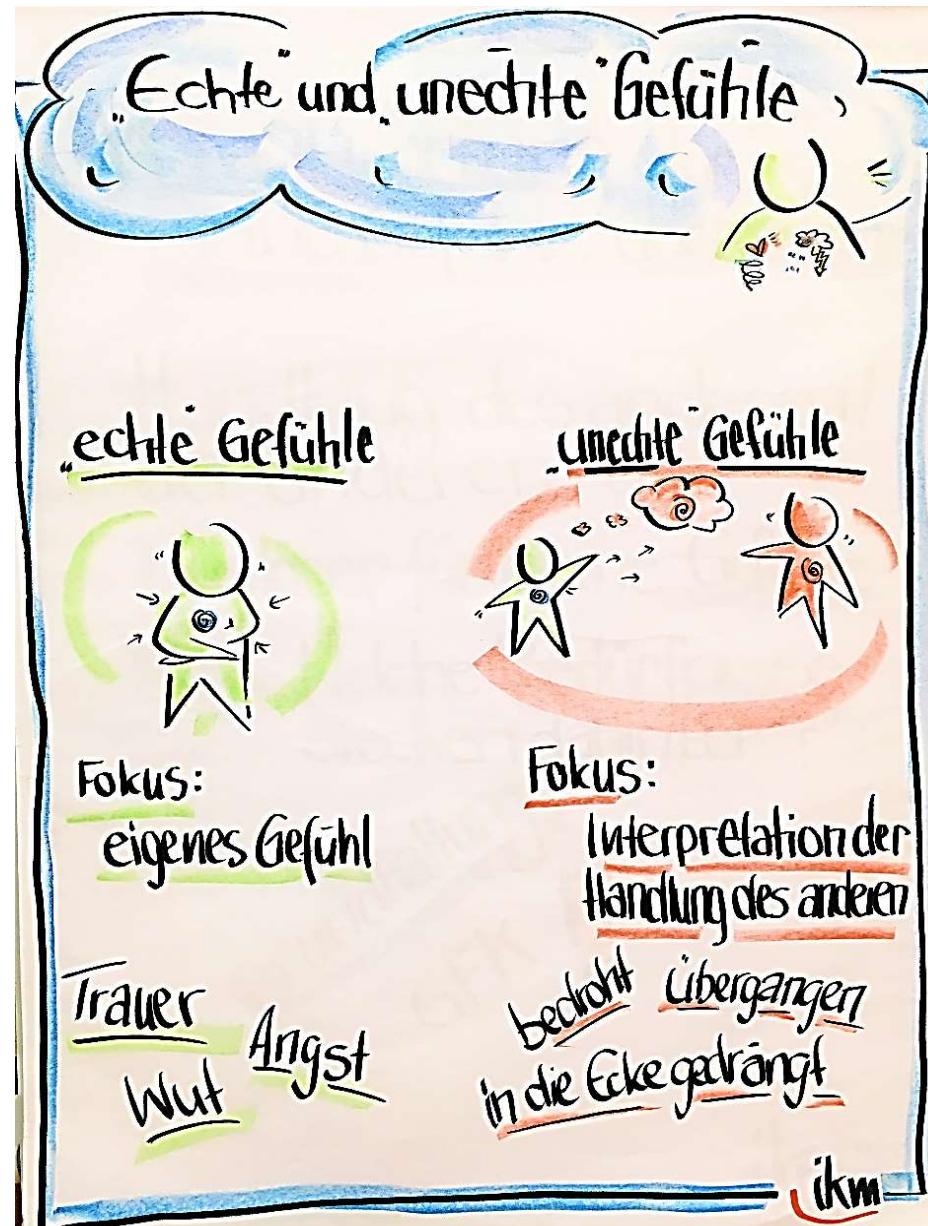


Beobachten, was unser Wohlbefinden stört, ohne es zu bewerten

Denn: Wenn wir die Beobachtung mit einer Bewertung verknüpfen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass der andere hört, was wir sagen!



Gesprächspartner und -partnerin
nen hören eher Kritik und
wehren deshalb ab, was eigentlich
gemeint war.





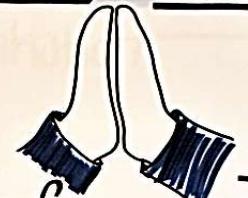
Verantwortung für meine Gefühle übernehmen

Handlung des anderen/
der anderen als
Auslöser für meine Gefühle

→ Welche Bedürfnisse
stecken dahinter ?

Grundhaltung-
GFK !

Um das bitten, was uns gut tut! Aber wie?



- die Bitte positiv formulieren: Sage was du möchtest, statt was du nicht möchtest!
- konkretes Verhalten (Beobachtung) beschreiben, statt vage zu beschreiben oder zu senden, wie die Person fühlen / sein soll!
 - „Sei bitte rücksichtsvoll!“ X
 - „Kannst du bitte an-klopfen, bevor du rein kommst!“ ✓

 Die Botschaft, die wir senden, entspricht nicht immer dem wie es aufgenommen wird.

→ Verständnis erfragen