

***Mit dem Herzen hörst Du
besser***

Gewaltfreie Kommunikation

Renate Giese

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

für KISS am 27.06.2021

Grundannahmen

Wir nehmen an:

- Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen
- Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen
- Jedes Verhalten ist der mehr oder weniger gelungene Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen
- Jeder Mensch tut das ihm/ ihr mögliche.

Warum gewaltfrei Sprechen??

- Schmerzliche Kommunikation verwandeln
- Guten Kontakt mit der anderen Person
- Unsere Bedürfnisse befriedigen, ohne den/ die anderen zu unterdrücken
- Ehrlich sein



Verbindende Kommunikation: Mit dem Herzen hören und sprechen

- **Situation**

prüfe, was Du gehört/ gesehen hast

Was GENAU hat die Person getan, was Du nicht magst?

Ohne Bewertung, ohne Diagnose, ohne Kritik, ohne Urteil

- **Gefühl**

wie geht es Dir in dieser Situation, wie fühlst Du Dich? Fühle in Dich hinein und suche das Gefühl

- **Bedürfnis**

Welches Bedürfnis von Dir ist nicht erfüllt, was brauchst Du?

- **Bitte**

mit dem Herzen reden und hören

**Selbst-
einführung**

**Einführung
in den
anderen**

Was sage ich denn dann???



Situation: Wenn ich höre/ sehe, dass Du...

Gefühl: ...dann fühle ich mich...

Bedürfnis: ...weil ich.....brauche, mir wünsche.

Bitte: Deshalb bitte ich Dich:.....

Literatur

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Junfermann Verlag 2007

(Grundlagen)

Rosenberg, Marshall B.: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation,
Herder Verlag 2009

(Interview mit Rosenberg, unterhaltsam)

Gens, Klaus- Dieter: Mit dem Herzen hört man besser, Junfermann Verlag 2009

(Schönes Verschenkbuch)

