

# Kommunikation

## Grundannahmen

Wir Menschen sind interessiert an guten Verbindungen und wir brauchen Empathie und Wertschätzung. Wir sind bereit, aufrichtig zu kooperieren, wenn wir sehen, dass unsere Anstrengungen uns selbst und anderen zugutekommen.

## Ressourcenorientierung

Nimm dich und dein Gegenüber immer zuerst mit den vorhandenen Ressourcen wahr. Kehre Vorurteile um, indem du dich auf das Positive achtest. Beachte und bewahre, was bereits gut ist. Begegne deinem Gegenüber und dir selbst mit Wohlwollen, Wertschätzung und Empathie, indem du zuhörst und nachfragst.

## Prozess

Wenn ich MICH verstehe, kann ich auch das DU verstehen.

**«Also lass uns doch Geschichte schreiben, die wir später gern erzählen.» (Julia Engelmann)**

## **Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

### **Ziel**

Verbindung schaffen, auch bei Konflikten. Einander verstehen durch Klarheit über Gefühle und Bedürfnisse dank Offenlegung der beiden Positionen.

### **Anstatt**

Moralische Urteile bilden und bewerten. Verallgemeinern (immer, nie...) und vergleichen. Strategien erklären. Forderungen stellen.

# Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation

## **1. Beobachten und wahrnehmen**

- Was siehst du? Was hörst du?
- Auf konkrete Situation beziehen

## **2. Gefühle wahrnehmen und ausdrücken**

- Was ist in dir lebendig?  
(Körpersprache)
- Wie geht es dir, wenn du das siehst, hörst?
- «Ich bin ...» hilft, echtes Gefühl zu

## **3. Bedürfnisse und Werte ergründen**

- «Weil mir ... wichtig ist.»
- «Weil es mir um ... geht.»
- Kooperation wird möglich, wenn sich beide gehört und verstanden fühlen.

## **4. Bitte oder Wunsch formulieren**

- Mit der du für dich Verantwortung übernimmst und dein Gegenüber motivierst, auf dein Bedürfnis einzugehen.

# Der Entstehungsprozess von Ärger

## Bedürfnis

Bsp. Anerkennung,  
Rücksichtnahme



Wird nicht erfüllt

## Primärgefühl



Bsp. frustriert, verletzt

Will ich nicht fühlen, weil der  
andere doch «schuld» ist

## Urteil (über den anderen)

Bsp. ignorant, rücksichtslos

Führt zu ↓

## Sekundärgefühl

Bsp. Ärger  
(aus urteilenden Gedanken  
entstanden)

unbewusst

bewusst

→ Mit der Gewaltfreien Kommunikation können die eigenen Gefühlen und Bedürfnissen bewusstgemacht werden.

# Gefühle

*Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind:*

angeregt, ausgeglichen, begeistert,  
behaglich, belebt, berührt, beschwingt,  
dankbar, erleichtert, energievoll,  
entspannt, erfrischt, erfüllt, erleichtert,  
ermutigt, erstaunt, fasziniert, frei,  
freundlich, freudvoll, frisch, froh, fröhlich,  
gelassen, gespannt, gut gelaunt,  
glücklich, heiter, hingerissen,  
hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, klar,  
lebendig, leicht, liebevoll, locker, lustig,  
mutig, motiviert, neugierig, optimistisch,  
ruhig, selbstsicher, sicher, sorglos, stark,  
stolz, überrascht, unbekümmert,  
unbeschwert, vergnügt, verliebt,  
vertrauensvoll, wach, warm, weit, wohl,  
zärtlich, zufrieden, zuversichtlich,  
zufrieden

## **Gefühle**

*Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind:*

ängstlich, apathisch, angeekelt,  
angespannt, ärgerlich, aufgebracht,  
ausgelaugt, betroffen, besorgt, böseartig,  
deprimiert, dumpf, eingebildet, einsam,  
eitel, elend, empört, enttäuscht,  
erschlagen, erschöpft, erschreckt,  
erstarrt, feindselig, frustriert, gelangweilt,  
genervt, gestresst, gleichgültig, hilflos,  
hoffnungslos, irritiert, jämmerlich, lustlos,  
missmutig, misstrauisch, müde, nervös,  
sauer, schadenfroh, schlapp, schlecht  
gelaunt, schüchtern, streitlustig, traurig,  
überheblich, unbehaglich, ungeduldig,  
unglücklich, unwohl, unzufrieden,  
verängstigt, verlegen, verstimmt, verstört,  
verzweifelt, verwirrt, widerwillig, wütend,  
zerrissen, zögernd, zornig

# Bedürfnisse

**Physisches Wohlbefinden**, Nahrung, Luft, Wasser, Bewegung, Ruhe, Schlaf, Entwicklung, Unterkunft, Gesundheit, Wachstum **Sicherheit**, Schutz, Unterstützung, Respekt, Ordnung, Heimat, Struktur, Orientierung, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Fürsorge, Beständigkeit, Unversehrtheit, Ehrlichkeit, Loyalität **Verbindung**, Kontakt, Zuneigung, Liebe, Gemeinsamkeit, Nähe, Achtsamkeit, Wärme, Aufmerksamkeit, Intimität, Kommunikation, Anerkennung, Menschlichkeit **Verständnis**, Klarheit, Vertrauen, Rücksicht, Geduld, Empathie, Erfahrung **Zugehörigkeit**, Gleichheit, Gemeinschaft, Mitwirkung, Augenhöhe, Freundschaft, Toleranz

## **Bedürfnisse**

**Aufrichtigkeit**, Authentizität, Gerechtigkeit, Integrität, Offenheit, Fairness, Präsenz  
**Friede**, **Autonomie**, Freiheit, Individualität, Raum, Selbstbestimmung, Entscheidungsfreiheit, Unabhängigkeit  
**Sinn**, Selbstwert, Wertschätzung, Wahrgenommen-Werden, Hoffnung, Bildung, Bildung, Entwicklung, Identität, Entfaltung, Feier, Trauer, perspektive, Kompetenz, von Bedeutung sein, Wirksamkeit, Verantwortung, Beitragen  
**Kreativität**, Spiel, Spass, Freude, Humor, Erholung, Musse, Freizeit, Spontaneität, Leichtigkeit  
**Spiritualität**, **Geborgenheit**, Harmonie, Schönheit, Inspiration, Vertrauen