

Herzlich willkommen

Gewaltfreie Kommunikation



statt Gewalt
eine Weiterbildung für mehr Respekt, ein Konzept gegen Gewalt







- Kommt Ihnen das bekannt vor?
- Welche konkrete Situationen kommen Ihnen in den Sinn?
 - Was hat die andere Person falsch gemacht?
 - Was denken Sie über die andere Person?



Möchten Sie...

- ...mit Ihren Kindern und Ihrem Partner/Partnerin in Herzens-Verbindung bleiben?
- ...zu sich und Ihren Wünschen stehen können, ohne jemanden zu verletzen?
- ...gegenseitigen Respekt, Offenheit und Mitgefühl?
- ...im Konflikt eine friedliche Lösung, ohne Verlierer?



Unsere Gedanken hindern uns daran

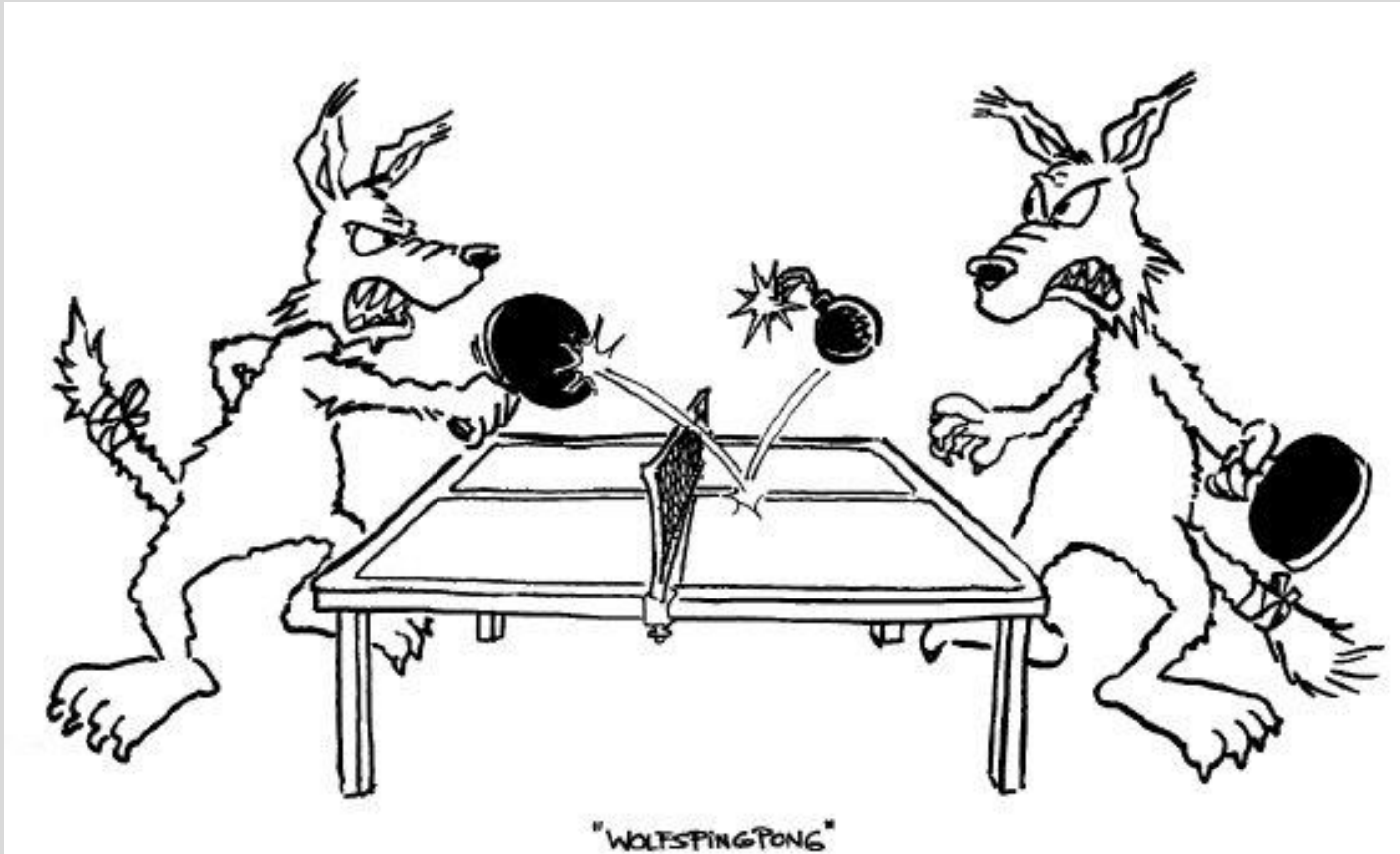
Interpretationen

Wertungen

Urteile

Vergleiche

- Dies nennt die GFK Gewalt
- Das Symboltier: der WOLF



Serena Rust „ wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt“







Was ist Gewaltfreie Kommunikation?



Selbstempathie

- Wie haben Sie sich gefühlt? *Gefühle?*
- Was hätten Sie gebraucht? *Bedürfnisse?*

Empathie

- Wie hat sich wohl die andere Person gefühlt? *Gefühle?*
- Was hätte wohl die andere Person gebraucht? *Bedürfnisse?*



Innere Haltung der GFK

- ❖ Was ist in dir und in mir lebendig?
 - Selbstempathie
 - Eigenverantwortung
 - Empathie
 - Nicht werten
 - Nicht urteilen
- ❖ Wie finden wir eine gemeinsame Lösung?



Kommunikations-Modell / Technik

Die 4 Schritte im ICH und DU

1. Beobachtung



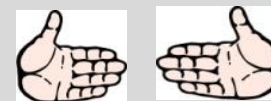
2. Gefühle



3. Bedürfnisse



4. Bitte/Frage



Die 4 Schritte im ICH und DU

1. Beobachtung



2. Gefühle



3. Bedürfnisse



4. Bitte/Frage





Gewaltfreiheit

Vom Wolf zur Giraffe

Selbstepathie

Meine Gefühle

Meine Bedürfnisse

Empathie

seine/ihre Gefühle

seine /ihre Bedürfnisse



Kompromiss (Giraffentanz)



Gewaltfreiheit

Vom Wolf zur Giraffe



"Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich (respektvoll und wertschätzend) zu verhalten."

Dr. Marshall Rosenberg GFK

Frage dich nicht, was die Welt braucht.

Frage dich, was dich lebendig werden lässt
und dann geh los und tu das.

Was die Welt nämlich braucht, sind Menschen,
die lebendig geworden sind.

HAROLD WHITMAN

Auf Wiedersehen



Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Zeit