



Grundlagen: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

– Vier Schritte der GFK –

Fokus der Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist **bei mir** und was mich gerade bewegt. Ich drücke mein Anliegen in den vier Schritten aus.

Aufmerksamkeit ist **beim Gegenüber**. Ich versuche zu erfassen, was die andere Person bewegt und biete Vermutungen in den vier Schritten an.

Vier Schritte: *Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte*

1. Teile eine **Beobachtung mit.** Diese dient als Grundlage. Niemand sollte dieser Beobachtung widersprechen können (wie eine Kameraaufnahme).

Vermeide dabei, versteckte Urteile (auch durch die Art der Betonung), Bewertungen und Interpretationen in deine Beobachtungen zu vermischen.

1. Teile eine **Beobachtung mit,** von der du glaubst, dass diese der Auslöser dafür war, was dein Gegenüber gerade bewegt.

Vermeide dabei, die Beobachtung deines Gegenübers mit versteckten Urteilen, Bewertungen und Interpretationen zu vermischen.

2. Teile mit, was du, in Bezug auf die vorher genannte Beobachtung, **fühlt.**

Vermeide dabei Umschreibungen und Worte zu benutzen, die wie Gefühle klingen, aber eher beschreiben, was du denkst oder was eine andere Person angeblich getan hat.

2. Versuche dich emphatisch einzufühlen und teile in einer Vermutung mit, was die andere Person **fühlt.**

Vermeide dabei Umschreibungen und Worte zu benutzen, die wie Gefühle klingen, aber eher beschreiben, was du denkst oder was eine andere Person angeblich getan hat.

3. Teile als Ursache für deine Gefühle ein erfülltes bzw. nicht erfülltes **Bedürfnis mit.**

Vermeide dabei, dein Gegenüber für deine Gefühle verantwortlich zu machen. Dein Gegenüber kann nur Auslöser, allerdings nicht die Ursache sein. Bedürfnisse sind allgemein und erhalten keinen Bezug auf eine konkrete Person oder spezifisches Verhalten.

3. Versuche zu erfassen, welches **Bedürfnis der anderen Person ihr Gefühl verursacht hat und biete deine Vermutung an.**

Vermeide dabei, dein Verhalten für die Gefühle deines Gegenübers verantwortlich zu machen. Bedürfnisse sind allgemein und erhalten keinen Bezug auf eine konkrete Person oder spezifisches Verhalten.

4. Sprich eine **Bitte aus,** also etwas, was die andere Person konkret tun könnte, um dein Bedürfnis zu erfüllen

Mach dir den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung klar: Eine Bitte lässt der anderen Person die Freiheit der Entscheidung.

4. Versuche zu erfassen, was die andere Person möchte, was du jetzt tust und teile deine Vermutung mit.

Mach dir den Unterschied zwischen einer Bitte und einer Forderung klar: Du hast die freie Entscheidung, ob du die Bitte erfüllen möchtest.

Formulierungen

| | | | |
|----|---|----|--|
| 1. | Wenn ich sehe... Wenn ich höre... Wenn ich wahrnehme... Wenn ich daran denke... | 1. | Wenn du siehst... Wenn du hörst... Wenn du bemerkst... Wenn du daran denkst... |
| 2. | ... fühle ich (mich)... ... bin ich... (+Gefühlswort) | 2. | ... fühlst du (dich)...? ... bist du... (+Gefühlswort)? |
| 3. | ... weil ich brauche... ... weil mir wichtig ist... ... weil ich gerne hätte... ... weil mir sehr daran liegt... | 3. | ... weil du brauchst...? ... weil dir wichtig ist...? ... weil du gerne gehabt hättest...? ... weil dir am Herzen liegt...? |
| 4. | Ich hätte gerne, dass du... Wäre es für dich in Ordnung, wenn... Wärst du bereit...? | 4. | Und du hättest gerne, dass ich...? Und du möchtest gerne, dass ich...? Und du fragst dich, ob ich...? |

Gefühle, die ich fühle, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

| | | | |
|-----------------|-------------|----------------|---------------|
| besorgt | atemlos | müde | verletzt |
| zögerlich | entmutigt | matt | traurig |
| ängstlich | ungeduldig | erschöpft | kummervoll |
| furchtsam | kribbelig | schlaff | enttäuscht |
| kleinmütig | mutlos | krank | betrübt |
| frustriert | sauer | unruhig | scheu |
| genervt | ärgerlich | verwirrt | melancholisch |
| aufgebracht | zornig | durcheinander | deprimiert |
| miserabel | feindselig | konfus | schuldig |
| elend | wütend | perplex | Scham |
| träge | abwesend | hilflos | böse |
| gleichgültig | unsicher | niedergedrückt | stinkig |
| desinteressiert | gehemmt | verzweifelt | hasserfüllt |
| apathisch | erschrocken | pessimistisch | Abscheu |
| passiv | verloren | einsam | Ekel |

Gefühle, die ich fühle, wenn meine Bedürfnisse erfüllt werden.

| | | | |
|------------------|----------------|-------------|----------------|
| zufrieden | zuversichtlich | sicher | heiter |
| gelassen | energisch | wach | lustig |
| erfüllt | stark | lebendig | unbekümmert |
| ruhig | hoffnungsvoll | frei | locker |
| friedlich | motiviert | stolz | gelöst |
| begeistert | gerührt | liebepoll | überrascht |
| leidenschaftlich | dankbar | zärtlich | erstaunt |
| in Hochstimmung | geborgen | freundlich | perplex |
| entzückt | bequem | sonnig | aufgeregt |
| lustig | froh | erlöst | neugierig |
| bewegt | selig | angenehm | fasziniert |
| mutig | wonnic | erleichtert | erwartungsvoll |
| fröhlich | glücklich | satt | interessiert |

Bedürfnisse (1/2)

| | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| Verständnis | Zuneigung | Zusammenarbeit | Zugehörigkeit |
| Akzeptanz | Wohlwollen | Kommunikation | Authentizität |
| Mitgefühl | Wertschätzung | Gemeinschaft | Echtheit |
| Berücksichtigung | Nähe | Zugehörigkeit | Integrität |
| Empathie | Gesellschaft | Gegenseitigkeit | Präsenz |
| Vertrauen | Intimität | Respekt | Ordnung |
| Beachtung | Liebe | Gleichgewicht | Bewusstheit |
| Gesehen werden | Fürsorge | Bedeutung haben | Herausforderung |
| Verstanden werden | Unterstützung | | Klarheit |
| Harmonie | Wärme | Schönheit | Kompetenz |
| | füreinander da sein | Freizeit | Bewusstsein |
| Sicherheit | | Freude | Einen Beitrag leisten |
| Beständigkeit | Freiheit | Humor | Effizienz |
| Schutz | Selbstbestimmung | | Wirksamkeit |

| Bedürfnisse (2/2) | | | |
|---------------------------|----------------|--------------------|------------------|
| Stabilität | Wählen können | Etwas schaffen | Wachstum |
| Leichtigkeit | Unabhängigkeit | Etwas herausfinden | Sinn |
| Geborgenheit | Raum haben | Kreativität | |
| | Spontanität | entdecken | Das Leben feiern |
| Nahrung | | Lernen | Inspiration |
| Bewegung / Betätigung | | Selbst-Ausdruck | Hoffnung |
| Berührung / Körperkontakt | | Anreize bekommen | Trauer |
| Erholung | | | Heilung |
| Unterschlupf | | | Eins sein |



Weiterführende/ergänzende Informationen

- Informationen zu unserem Training Gewaltfreie Kommunikation: [Hier klicken!](#)
- Broschüre Gewaltfreie Kommunikation: [Hier klicken!](#)

Dein Ansprechpartner bei Improve...



Peter Baum
Trainer für Gewaltfreie Kommunikation

Email: p.baum@improve.de

