



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, fühlst.

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

