



HINSCHAUEN OHNE URTEIL

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Die von Marshall Rosenberg entwickelte Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist weniger eine Art von Sprache, als ein Ausdruck einer inneren Haltung.
- ▶ Ihr Ziel ist, mit sich und anderen wertschätzend umzugehen.
- ▶ Das wichtigste Prinzip ist, dass Gefühle von den Handlungen anderer Menschen zwar ausgelöst, aber nicht verursacht werden. Ursache der Gefühle sind immer eigene Bedürfnisse.
- ▶ Die GfK geht davon aus, dass alle Menschen die selben Bedürfnisse haben und alles was sie tun, der Erfüllung dieser Bedürfnisse dient.
- ▶ Das Anzuerkennen bedeutet nicht gleichzeitig, die daraus folgenden Handlungsweisen zu billigen.
- ▶ Der erste Schritt, um ein besseres Verständnis für sich und andere zu entwickeln, ist, sich und andere zu beobachten und genau wahrzunehmen, was passiert. Das klingt leichter als es ist.
- ▶ Es geht dabei vor allem darum, wertfrei zu beobachten, also die Wahrnehmung von einem Urteil, einer Diagnose oder einer Interpretation zu trennen. In unserem Alltag mischen wir oft so selbstverständlich Wertung und Beobachtung, das eine wertfreie Sicht auf die Dinge Übung braucht.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Stell Dir eine Situation aus deinem Alltag vor, die emotional ziemlich negativ geladen war:
Eine Situation, die Dich genervt hast oder bei der Du frustriert, verärgert, enttäuscht oder ungeduldig warst.
- ☐ Mach daraus für Dich einen kurzen, ganz sachlichen Bericht, so als müsstest Du der Polizei melden, was passiert ist.
- ☐ Schreibe Dir diesen „Polizeibericht“, der sich nur auf Fakten stützen sollte, auf.
- ☐ Gehe ihn für Dich noch einmal durch und schaue, ob in diesem Bericht Wertungen und Urteile enthalten sind. Streiche sie heraus.
- ☐ Mache diese Übung in zwei Wochen mindestens 4 mal und besprich sie mit Deinen Trainingspartnern.

