

# **Gewaltfreie Kommunikation: Arbeitsmaterial**

Oliver Klee

[www.oliverklee.de](http://www.oliverklee.de)

[seminare@oliverklee.de](mailto:seminare@oliverklee.de)

Version vom 26. August 2025

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Seminar-Handwerkszeug</b>	<b>1</b>
1.1 Paarinterview zum Kennenlernen . . . . .	1
<b>2 Gewaltfreie Kommunikation</b>	<b>3</b>
2.1 Grundannahmen in der GfK . . . . .	3
2.2 Die 4 Schritte der GfK . . . . .	4
2.3 Gefühle . . . . .	5
2.4 Bedürfnisse . . . . .	11
2.5 Bitten in der GfK . . . . .	14
2.6 Wertschätzung ausdrücken . . . . .	15
2.7 Wolfsbegriffe in Giraffisch übersetzen . . . . .	16
<b>3 Übungsaufgaben</b>	<b>18</b>
3.1 Übungen zur Haltung . . . . .	18
3.2 Übungen zu den 4 Schritten . . . . .	20
3.3 Übungen zu Bedürfnissen . . . . .	21
3.4 Übungen zu Gefühlen . . . . .	23
3.5 Übungen zu Bitten . . . . .	25
3.6 Tagesrückblick . . . . .	26
3.7 GfK-Bingo . . . . .	27

# 1 Seminar-Handwerkszeug

## 1.1 Paarinterview zum Kennenlernen

Nehmt euch für das Interview 10 Minuten Zeit pro Person. Wechselt selbstständig.

### 1.1.1 Leitfragen

- Wo und wie wohnst du?
- Was machst du in Beruf und Ehrenamt so? Und was hast du vorher so Interessantes gemacht?
- Was sind ein paar Dinge, die dir im Leben zurzeit Freude bereiten?
- Was brauchst du (von anderen Personen oder der Umgebung), damit die Zusammenarbeit mit dir gut funktioniert?
- Was sollten andere Menschen über dich wissen, wenn sie mit dir zusammenarbeiten?
- Was machst du, um trotz der aktuellen Krisen psychisch halbwegs gesund zu bleiben?
- Was ist ein *Guilty Pleasure*, dem du ab und an frönst?

### 1.1.2 Bonusfragen

Falls ihr euch schon gut kennt und noch etwas Zeit habt, könnt ihr euch mit diesen Zusatzfragen noch besser kennenlernen.

Die meisten dieser Fragen kommen aus dem Spiel *Gesprächsstoff XL* [ges18].

- Welche Fernsehsendung hast du nie verpasst, als du noch jünger warst?
- Wie meinst du, würden dich deine Freund\_innen beschreiben, wenn sie nur drei Wörter verwenden dürften?
- Kannst du ein Beispiel dafür nennen, wann du einmal zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort warst?
- Was ist, von der Persönlichkeit her, der größte Unterschied zwischen dir und deinen Eltern?
- Was antwortest du einem Kind, das fragt, ob es einen Gott gibt?
- Was ist dein Lieblings-Knabberzeug (oder -Nascherei)?
- Erzähle von bedeutungslosem Wissen, das du hast.
- Kannst du etwas nennen, von dem du wünschst, früher damit angefangen zu haben?
- Welche Person hat dich zuletzt so richtig wütend gemacht?
- Wenn du wählen müsstest: Würdest du lieber einen anderen Menschen umbringen und straf-frei davonkommen oder 25 Jahre für einen Mord im Gefängnis sitzen, den du nicht begangen hast?
- Bist du schon einmal im Kino eingeschlafen?
- Wenn du den Leben noch einmal leben könntest, was würdest du nicht wieder tun?
- Erzähle etwas über ein Ereignis der letzten Jahre, an das du dich für immer erinnern wirst.
- Was hat dich in letzter Zeit begeistert?

- Was hat dich in letzter Zeit bewegt?
- Was lernst du gerade Neues?
- Was würdest du wirklich gerne einmal lernen?

Die Antworten auf diese Fragen sind *nicht* Teil der Vorstellung vor der Gruppe.

## 2 Gewaltfreie Kommunikation

### 2.1 Grundannahmen in der GfK

- Alle Menschen sind zu Empathie fähig, und alle Menschen brauchen Empathie.
- Dinge explizit zu sagen, macht es wahrscheinlicher, dass mein Gegenüber sie hört.
- Niemand kann Gedanken lesen.
- Menschen sind selbst dafür zuständig, ihre Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.
- Menschen sind für ihre Taten und Worte verantwortlich.
- Andere Menschen sind nicht für meine Gefühle zuständig.
- Menschen haben immer einen guten Grund für das, was sie tun.
- Alles, was ein Mensch jemals tut, ist ein Versuch, Bedürfnisse zu erfüllen.
- Menschen tun freiwillig und gerne etwas, um anderen das Leben zu verschönern. (Vorübergehende Nicht-Kooperation erfolgt lediglich, weil andere Bedürfnisse dem gerade entgegenstehen. „Ein Nein ist ein Ja zu etwas Anderem.“)
- Konflikte sind im Miteinander wichtig und unvermeidbar.
- Einen Scheiß muss ich.
- Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse. Bedürfnisse (so wie die GfK sie definiert) dienen alle dem Leben. (Daher gibt es auch keine negativen Bedürfnisse.)
- Jeder Mensch hat bemerkenswerte Fähigkeiten, die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.

## **2.2 Die 4 Schritte der GfK**

Mehr dazu findet ihr in [Ros16, S. 213] und [Wec14].

### **2.2.1 Beobachtung**

- Was ist wertfrei betrachtet geschehen?
- Was wurde gesagt und getan?
- Was habt ihr konkret beobachtet?

### **2.2.2 Gefühle**

- Wie geht es euch mit dem, was ihr gehört oder beobachtet hat?
- Wie fühlt ihr euch dabei?
- Was macht das mit euch?

### **2.2.3 Bedürfnisse**

- Was genau ist euch wichtig?
- Worum geht es euch?
- Was soll sich für euch dabei erfüllen?

### **2.2.4 Bitten**

- Um welche konkrete Handlung möchtet ihr bitten?
- Welchen nächsten Schritt wünscht ihr?
- Wie könnte euch die andere Person konkret unterstützen?

## 2.3 Gefühle

Das ursprüngliche Vokabular stammt von Marshall Rosenberg aus [Ros16, S. 216] bzw. im englischsprachigen Original [Ros03, S. 210]. Das erweiterte Vokabular und die Kriterien hab ich aus [Wec14, S. 56 f] übernommen.

### 2.3.1 Echte Gefühle

Woran man echte Gefühle erkennt:

1. Ein echtes Gefühl kann jeder Mensch auf der Welt empfinden – vom Kindergartenkind bis zum alten Menschen.
2. Echte Gefühle sind körperlich spürbar.
3. Echte Gefühle enthalten keine Schuldzuweisung. In ihnen gibt es keine Täter\_innen und keine Opfer. Sie können sich aber durchaus auf einen Menschen richten.

#### 2.3.1.1 Primärgefühle und Sekundärgefühle

Der Psychologe Joseph LeDoux [LeD19] hat in Experimenten herausgefunden, dass Reize zwei Prozesse im Zentralnervensystem anstoßen:

**„quick and dirty“:** ein schneller, ungenauer Prozess, der Reize in „gefährlich“ und „ungefährlich“ unterteilt, und der direkt von vom Thalamus zur Amygdala führt

**kognitives Verarbeiten:** ein langsamerer Prozess, der im Thalamus beginnt und über den präfrontalen Cortex sowie auf einer Nebenroute über den Hippocampus läuft

Emotionen, die über der ersten Prozess entstehen, werden auch *Primärgefühle* oder *Basisemotionen* genannt. Emotionen aus dem zweiten Prozess werden *Sekundärgefühle* genannt.

**Primärgefühle/Basisemotionen** Primärgefühle sind die erste Reaktion des Körpers auf ein Ereignis und meist sehr stark. Sie sind ursprüngliche und instinktive Überlebensreaktionen.

Diese Emotionen dauern etwas 90 Sekunden, wenn wir sie nicht „erneuern“.

Laut Robert Plutchik[Plu62] sind dies diese acht Basisemotionen:

- Akzeptanz, Vertrauen
- Ekel, Abscheu
- Freude, Ekstase
- Furcht, Panik
- Neugierde, Erwartung
- Traurigkeit, Kummer
- Zorn, Wut
- Überraschung, Erstaunen

Paul Ekman[Ekman03] hat sieben universelle Basisemotionen empirisch nachgewiesen:

- Ekel
- Freude
- Furcht
- Traurigkeit

- Verachtung
- Wut
- Überraschung

**Sekundärgefühle** Sekundärgefühle sind eine Mischung aus Primärgefühlen und einer bestimmten Art zu denken. Sie entstehen daher etwas weniger unmittelbar als die Primärgefühle.

Wenn wir die Bedürfnisse erkennen, die hinter Sekundärgefühlen stehen, können wir oft die dahinter stehenden Primärgefühle sehen.

Theoretisch können alle Primärgefühle auch sekundär sein. Einige Sekundärgefühle sind jedoch typischer als andere:

- Aggression
- Angst
- Hoffnungslosigkeit
- Reizbarkeit
- Wut
- depressive Verstimmung
- innere Leere

Wenn wir über Gefühle kommunizieren, ist die Unterscheidung zwischen primären und sekundären Gefühlen in der Praxis nicht besonders relevant.

### 2.3.1.2 Angenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| • amüsiert      | • enthusiastisch |
| • angeregt      | • entlastet      |
| • aufgedreht    | • entschlossen   |
| • aufgereggt    | • entspannt      |
| • ausgeglichen  | • entzückt       |
| • befreit       | • erfreut        |
| • begeistert    | • erfrischt      |
| • behaglich     | • erfrischt      |
| • belebt        | • erfüllt        |
| • berauscht     | • ergriffen      |
| • beruhigt      | • erleichtert    |
| • berührt       | • erstaunt       |
| • beschwingt    | • erwartungsvoll |
| • bewegt        | • fasziniert     |
| • dankbar       | • frei           |
| • eifrig        | • friedlich      |
| • ekstatisch    | • froh           |
| • ekstatisch    | • fröhlich       |
| • energetisiert | • gebannt        |
| • engagiert     | • geborgen       |



- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| • gefesselt     | • sanft          |
| • gelassen      | • satt           |
| • gerührt       | • schwungvoll    |
| • gesammelt     | • selbstsicher   |
| • gespannt      | • selig          |
| • gesund        | • sicher         |
| • glücklich     | • sorglos        |
| • großartig     | • still          |
| • gut gelaunt   | • stolz          |
| • heiter        | • unbekümmert    |
| • hellwach      | • unbeschwert    |
| • hoffnungsvoll | • vergnügt       |
| • inspiriert    | • verliebt       |
| • klar          | • vertrauensvoll |
| • kraftvoll     | • voller Liebe   |
| • kribbelig     | • wach           |
| • lebendig      | • weit           |
| • leicht        | • wissbegierig   |
| • liebevoll     | • wissbegierig   |
| • locker        | • zufrieden      |
| • lustig        | • zugeneigt      |
| • motiviert     | • zuversichtlich |
| • munter        | • zärtlich       |
| • mutig         | • überglücklich  |
| • neugierig     | • überrascht     |
| • optimistisch  | • überwältigt    |
| • ruhig         |                  |

### **2.3.1.3 Unangenehme Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht (genug) erfüllt sind**

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| • alarmiert  | • beunruhigt    |
| • angeekelt  | • bitter        |
| • angespannt | • blockiert     |
| • apathisch  | • dumpf         |
| • aufgeregt  | • durcheinander |
| • ausgelaugt | • durstig       |
| • bedrückt   | • eifersüchtig  |
| • beklommen  | • einsam        |
| • besorgt    | • elend         |
| • bestürzt   | • empört        |
| • betroffen  | • entrüstet     |

- enttäuscht
- ernüchtert
- erschlagen
- erschrocken
- erschöpft
- erschüttert
- erstarrt
- frustriert
- furchtsam
- gehemmt
- geladen
- gelangweilt
- genervt
- gestresst
- hart
- hasserfüllt
- hilflos
- hungrig
- irritiert
- kalt
- klein
- kraftlos
- kribbelig
- lasch
- leer
- lethargisch
- lustlos
- matt
- miserabel
- mutlos
- müde
- nervös
- niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch
- perplex
- pessimistisch
- ratlos
- resigniert
- ruhelos
- sauer
- scheu
- schlapp
- schuldig
- schwer
- schwermütig
- schüchtern
- sorgenvoll
- teilnahmslos
- todtraurig
- tot
- traurig
- träge
- unbehaglich
- ungeduldig
- unglücklich
- unruhig
- unsicher
- unter Druck
- unwohl
- unzufrieden
- verbittert
- verspannt
- verstört
- verwirrt
- verzweifelt
- voller Angst
- voller Scham
- voller Sorgen
- widerwillig
- wütend
- zappelig
- zittrig
- zornig
- ängstlich
- ärgerlich
- überwältigt

### 2.3.2 Gedanken („Pseudogeühle, Interpretationen“)

*Gedanken* sind Begriffe, die als Gefühlsäußerung angekündigt werden, aber statt dessen Vorwürfe, Schuldzuweisungen, Analysen oder Interpretationen enthalten. Diese werden in der GfK auch *Pseudogeühle* oder *Interpretationen* genannt.

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| • abgelehnt               | • geliebt                 |
| • abgeschnitten           | • gemäßregelt             |
| • akzeptiert              | • gemobbt                 |
| • allein gelassen         | • gequält                 |
| • an den Pranger gestellt | • geschmeichelt           |
| • an die Wand gestellt    | • gesehen                 |
| • angegriffen             | • getäuscht               |
| • attackiert              | • gewürdigt               |
| • ausgebeutet             | • gezwungen               |
| • ausgenutzt              | • gut beraten             |
| • ausgeschlossen          | • herabgesetzt            |
| • ausgestoßen             | • hereingelegt            |
| • beachtet                | • hintergangen            |
| • bedroht                 | • ignoriert               |
| • beleidigt               | • im Mittelpunkt          |
| • belogen                 | • in die Ecke gedrängt    |
| • belästigt               | • in die Enge getrieben   |
| • benutzt                 | • isoliert                |
| • beschuldigt             | • klein gemacht           |
| • beschämt                | • lächerlich gemacht      |
| • beschützt               | • manipuliert             |
| • bestraft                | • minderwertig            |
| • bestätigt               | • missachtet              |
| • betrogen                | • missbrauchst            |
| • bevormundet             | • missverstanden          |
| • blamiert                | • nicht anerkannt         |
| • deplatziert             | • nicht ehrlich behandelt |
| • diskriminiert           | • nicht einbezogen        |
| • dominiert               | • nicht ernst genommen    |
| • entmutigt               | • nicht geliebt           |
| • enttäuscht              | • nicht gesehen           |
| • erdrückt                | • nicht respektiert       |
| • erniedrigt              | • nicht unterstützt       |
| • ernst genommen          | • nicht verstanden        |
| • festgenagelt            | • nicht wertgeschätzt     |
| • gedrängt                | • provoziert              |
| • geehrt                  | • reingelegt              |

- sabotiert
- schikaniert
- schlecht behandelt
- schön
- sympathisch
- totgequatscht
- unerwünscht
- ungehört
- ungeliebt
- ungerecht behandelt
- uninteressant
- unter Druck gesetzt
- unterbezahlt
- unterdrückt
- unverstanden
- unwichtig
- verarscht
- verfolgt
- vernachlässigt
- über den Tisch gezogen
- überfordert
- übergangen
- überlistet

## 2.4 Bedürfnisse

### 2.4.1 Was sind universelle Bedürfnisse?

Bedürfnisse sind das, was wir erfüllt brauchen, damit es uns gut geht.

Ein universelles Bedürfnis ist eins, das jeder Mensch kennt – auch wenn sich Menschen darin unterscheiden, welche Bedürfnisse sie wie stark erfüllt brauchen.

Echte Bedürfnisse sind nicht an eine konkrete Person gebunden. Es gibt aber durchaus Bedürfnisse, die wir nur mit anderen Menschen zusammen erfüllen können, zum Beispiel unser Bedürfnis nach Gemeinschaft.

Ein Bedürfnis ist nicht an eine konkrete Handlung gebunden. Für jedes Bedürfnis gibt es viele verschiedene Strategien, um sie zu erfüllen – und wenn euch nur eine einzige Strategie dafür einfällt, dann habt ihr das Bedürfnis noch nicht genug verstanden.

### 2.4.2 Liste von Bedürfnissen

Das ursprüngliche Vokabular stammt von Marshall Rosenberg aus [Ros16, S. 216 f] bzw. im englischsprachigen Original [Ros03, S. 210]. Das erweiterte Vokabular kommt aus [Wec14, S. 75 f].

#### 2.4.2.1 Autonomie

- Freiheit
- Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume, Ziele und Werte entwickeln
- Selbstbestimmung
- die eigenen Träume, Ziele und Werte wählen

#### 2.4.2.2 Körperliche Bedürfnisse

- Bewegung
- Distanz
- Gesundheit
- Heilung
- Kraft
- Körperkontakt
- Lebenserhaltung
- Luft
- Nahrung, Essen
- Schlaf
- Schutz (körperlich)
- Sexualität
- Sicherheit (körperlich)
- Unterkunft
- Wasser, Trinken
- Wärme

#### 2.4.2.3 Stimmigkeit mit sich selbst

- Authentizität
- Balance (von Geben und Nehmen)
- Eindeutigkeit
- Einklang
- Identität
- Individualität
- Integrität (im Einklang mit den eigenen Werten sein)
- Selbstwert
- Übereinstimmung mit den eigenen Werten

#### 2.4.2.4 Einfühlung

- Empathie (bekommen)
- Gerechtigkeit
- Gleichbehandlung
- verstanden/gesehen werden

### 2.4.2.5 Interaktion mit anderen Menschen

- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Anerkennung
- Aufmerksamkeit
- Austausch
- Ehrlichkeit/Aufrichtigkeit
- Freundschaft
- Frieden (mit anderen Menschen)
- Geborgenheit
- Gemeinschaft
- Intimität
- Kontakt
- Liebe (erfahren)
- Nähe
- Offenheit
- Respekt
- Rücksichtnahme
- Schutz
- Sexualität
- Sicherheit
- Toleranz
- Unterstützung
- Vertrauen
- Wertschätzung
- Zugehörigkeit
- Zusammenarbeit
- Zärtlichkeit

### 2.4.2.6 Entspannung

- Ausruhen
- Erholung
- Leichtigkeit
- Ruhe
- Spaß
- Spiel

### 2.4.2.7 Geistige Bedürfnisse

- (innerer) Friede
- Abwechslung
- Ausgewogenheit
- Freude
- Glück
- Harmonie
- Humor
- Inspiration
- Klarheit
- Schönheit
- Spiel, Spielen
- „Ordnung“ (im Sinne von Struktur, Klarheit)
- Ästhetik

### 2.4.2.8 Entwicklung

- Anerkennung
- Bedeutung
- Beitragen
- Beteiligung
- Bildung
- Effektivität
- Engagement
- Erfolg (im Sinne von „Gelingen“)
- Feedback
- Feiern (von Gelungenem)
- Kompetenz
- Kreativität

- Lernen
- Rückmeldung
- Sinn
- Trauern (über Verluste oder wegen eines Scheiterns)
- Wachstum
- Wirksamkeit

## 2.5 Bitten in der GfK

### 2.5.1 Kriterien für gute Bitten

Diese Kriterien könnt ihr im Detail in [Wec14, S. 85 f] nachlesen

**Konkret:** Das Verhalten sollte realistisch und überprüfbar sein.

**Machbar:** für die andere Person

**Positiv formuliert:** Sagt, was ihr braucht, anstatt, was ihr nicht haben wollt.

**Im Hier und Jetzt erfüllbar:** Das schließt auch Vereinbarungen mit Wirkung auf die Zukunft ein.

**Freiwillig:** Was passiert, wenn die andere Person Nein sagt?

### 2.5.2 Arten von Bitten

**Handlungsbitte:** Könntest du bitte ...?

**Bitte um aufrichtige Rückmeldung:** Wie geht es dir damit? Was siehst du das?

**Bitte um Empathie:** Ich würde gerne verstehen, was du verstanden hast.

### 2.5.3 An wen kann ich eine Bitte richten?

- an mein Gegenüber
- an mich selbst
- an eine dritte Person



## 2.6 Wertschätzung ausdrücken

Diese habe ich aus dem Buch *GfK für Dummies* [Wec14, S. 206] und mit einigen Dingen aus dem Podcast *Familie verstehen* [Web25] ergänzt, plus Ergänzungen aus dem Podcast *Manager Tools Basics* [man].

1. Was hat die andere Person **gesagt oder getan**?
2. Welche **Gefühle** hat dies bei mir ausgelöst? (optional, aber sehr hilfreich)
3. Welche **Bedürfnisse** von mir oder vom Team hat das erfüllt?
4. **Danke** dafür! oder: Das **feiere** ich!
5. Gerne **öfter/wieder tun**! (Bitte, optional)

## 2.7 Wolfsbegriffe in Giraffisch übersetzen

### 2.7.1 Aber

Wir möchten die Begriffe von allen Beteiligten sehen.

#### 2.7.1.1 Ersatz: Und, gleichzeitig

**Wolfssprache:** Du hast das Feature nicht fertiggestellt, aber wir haben es für kommenden Montag versprochen.

**Giraffisch:** Du hast das Feature nicht fertiggestellt, gleichzeitig haben wir es für kommenden Montag versprochen. Wie kriegen wir das gelöst?

**Wolfssprache:** Du hast dir die ganze Tafel Schokolade genommen, aber ich möchte auch welche.

**Giraffisch:** Du hast dir die ganze Tafel Schokolade genommen, und ich möchte auch welche. Sollen wir halbe-halbe machen?

### 2.7.2 Man

Wir möchten über unsere gegenseitigen, persönlichen Bedürfnisse sprechen.

#### 2.7.2.1 Ersatz: Ich, oder über Bedürfnisse sprechen

**Wolfssprache:** Man fängt erst mit dem Essen an, wenn alle am Tisch sind.

**Giraffisch:** Mir ist Gemeinschaft wichtig, und dafür ist es für mich hilfreich, wenn wir gemeinsam mit dem Essen anfangen. Wärest du bereit, mit dem Anfangen zu warten, bis alle am Tisch sitzen?

**Giraffisch:** *Wir stellen fest, dass das eine Benimmregel ist, die von keinerr der beteiligten Personen tatsächlich ein Bedürfnis erfüllt. Deswegen fangen wir mit Essen an, wann wir möchten.*

**Wolfssprache:** Man kann dich akustisch nicht gut verstehen.

**Giraffisch:** Ich habe dich gerade akustisch nicht gut verstanden.

### 2.7.3 Muss

Wir möchten über unsere gegenseitigen, persönlichen Bedürfnisse sprechen, und uns bewusst für oder gegen Dinge entscheiden, um uns damit gut zu tun.

#### 2.7.3.1 Ersatz: Sich explizit für oder gegen Dinge entscheiden.

**Wolfssprache:** Ich muss jetzt zur Arbeit.

**Giraffisch:** Mir ist es wichtig, dass ich meine Miete und mein Essen bezahlen kann. Deswegen gehe ich jetzt zur Arbeit.

**Giraffisch:** Dieser Job tut mir nicht gut. Ich möchte mir daher einen neuen Job suchen. Bis ich einen neuen Job habe, gehe ich zur bisherigen Arbeit, damit ich bis dahin finanziell für mich sorgen kann.

## 2.7.4 Entschuldigung

Wir möchten verbindend kommunizieren. Darüber zu sprechen, wer Schuld hat, trennt uns eher.

### 2.7.4.1 Ersatz: bedauern

**Wolfssprache:** Ich möchte mich für die Verspätung entschuldigen.

**Giraffisch:** Ich bedaure, dass ich 15 Minuten zu spät war und ihr deswegen auch mich gewartet habt, weil mir Zuverlässigkeit und Effizienz wichtig ist.

# 3 Übungsaufgaben

## 3.1 Übungen zur Haltung

### 3.1.1 Nur ungern!

Schreibe 2 Dinge auf, die du sehr ungern tust, aber trotzdem tust. Warum hast du sie trotzdem getan? Was hast du dir damit erfüllt, was dir wichtig ist? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Besprecht das danach in der Kleingruppe. Seht ihr ein Muster? Teilt danach im Plenum eure Erkenntnisse.

### 3.1.2 Du musst!

Schreibe eine Situation auf, in der du einen anderen Menschen dazu gebracht hast, etwas für dich zu tun, obwohl die andere Person es eigentlich nicht wollte. Was hatte das für Auswirkungen auf dich, auf die andere Person und auf eure Beziehung? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Besprecht das danach in der Kleingruppe. Seht ihr ein Muster? Teilt danach im Plenum eure Erkenntnisse.

### 3.1.3 Aber gern!

Schreibe 2 Dinge auf, die du sehr gern für einen anderen Menschen getan hast, und warum du sie so gern getan hast. Wie hast du dich dabei gefühlt?

Besprecht das danach in der Kleingruppe. Seht ihr ein Muster? Teilt danach im Plenum eure Erkenntnisse.

### 3.1.4 Gefordert!

Schreibt 2 Situationen auf, in denen jemand etwas von dir gefordert hat. Wie hast du dich dabei gefühlt? Und wie hoch war danach deine Bereitschaft, dies für die andere Person zu tun (von -5 (großer Widerstand) bis +5 (freudige Bereitschaft))?

Besprecht das danach in der Kleingruppe. Welche Muster fallen euch auf? Teilt danach im Plenum eure Erkenntnisse.

### 3.1.5 Kümmere dich um dich!

Finde 2 Dinge/Tätigkeiten, mit denen du dir in der letzten Zeit so etwas richtig Gutes getan hast. Was war es? Und wie/warum hat es dein Leben besser gemacht? Wie hast du dich dabei/danach gefühlt?

Besprecht das dann in der Kleingruppe. Teilt davon ein Highlight im Plenum.

### 3.1.6 Perspektivwechsel

Finde eine Situation, wo du dich für „das kleinere Übel“ entschieden hast. Finde heraus, wofür du dich dadurch entschieden hast (also wie du damit versucht hast, dein Leben wundervoller zu machen).

Wie hat sich das damals angefühlt? Und wie fühlt es sich mit dieser veränderten Perspektive an? Würdest du dich mit dieser neuen Perspektive in derselben Situation wieder so entscheiden?

Finde außerdem eine Situation, in der du dich gegen etwas entschieden hast. Finde heraus, wofür du dich dadurch entschieden hast (also wie du damit versucht hast, dein Leben wundervoller zu machen). Wie hat sich das damals angefühlt? Und wie fühlt es sich mit dieser veränderten Perspektive an? Würdest du dich mit dieser neuen Perspektive in derselben Situation wieder so entscheiden?

Teilt dies in eurer Kleingruppe. Sucht euch dann aus jeder Kategorie 1 Highlight aus, das ihr dann im Plenum teilen möchtet.

## 3.2 Übungen zu den 4 Schritten

### 3.2.1 Konfliktsituation analysieren

Sucht euch eine Konfliktsituation in der Vergangenheit aus, die euch immer noch beschäftigt oder belastet. Schreibt dann diese Dinge für euch auf und teilt sie in eurer Kleingruppe miteinander:

1. Beobachtung
2. Gefühl(e)
3. nicht erfüllte Bedürfnisse
4. Bitte (an dich oder jemand anderen)

## 3.3 Übungen zu Bedürfnissen

### 3.3.1 Resonanz

Sucht euch aus der Bedürfnisliste auf Seite 11 ein Bedürfnis heraus, das mit euch besonders resoniert oder euch besonders anspricht. Überlegt, mit welchen 2 konkreten Strategien ihr euch dieses Bedürfnis in der Vergangenheit erfüllt habt.

Teilt das danach in eurer Kleingruppe.

Teilt danach eure Erkenntnisse im Plenum.

### 3.3.2 Bedürfnis oder Strategie?

Geht in eurer Kleingruppe diese Liste durch und entscheidet, ob dieser Begriff ein echtes Bedürfnis darstellt oder eine Strategie. Überlegt bei den Strategien, welche Bedürfnisse sich jemand mit dieser Strategie möglicherweise erfüllen könnte (oder es zumindest versuchen könnte).

Ihr könnt dabei diese Faustregeln benutzen:

- Wenn es um einen konkreten Ort, einen konkreten Gegenstand oder eine konkrete Person geht, dann ist es eine Strategie, kein Bedürfnis.
- Wenn es (gesunde erwachsene) Menschen gibt, die das überhaupt nicht brauchen, dann ist es eine Strategie, kein Bedürfnis.
- Es gibt allerdings durchaus Bedürfnisse, die wir nur mit anderen Menschen erfüllen können, zum Beispiel das Bedürfnis nach Verbindung oder nach Gemeinschaft.

Schaut dabei bitte *nicht* in die Liste mit Bedürfnissen in diesem Handout, sondern nutzt euer Verständnis davon, was Bedürfnisse von Strategien unterscheidet.

1. Alkohol
2. Autonomie
3. Bücher lesen
4. Dazugehören
5. Effizienz
6. Feiern
7. Frühstück
8. gehört werden
9. Ibuprofen
10. Kaffee
11. gelobt werden
12. Konflikte klären
13. Kooperation
14. massiert werden
15. monogam leben
16. Orientierung
17. polyamor leben
18. psychische Gesundheit
19. Religion
20. Schlaf

21. Schokolade
22. Sex
23. Sinn
24. Sport
25. Vertrauen
26. Videospiele spielen
27. wertschätzender Umgang im eigenen Team
28. Übersicht
29. Unterstützung
30. WLAN

#### **3.3.3 Schandtat**

Tut euch in eurer Kleingruppe zusammen.

Eine Person, die in der Vergangenheit eine „Schandtat“ getan hat (etwas, für das sie bestraft wurde oder worden wäre, wenn sie erwischt worden wäre oder eine andere Person dies gesehen hätte), nennt diese Schandtat.

1. Die Gruppe bietet Bedürfnisse an, die die Person sich damit versucht haben könnte zu erfüllen.
2. Die Gruppe bietet Bedürfnisse an, die für das „Opfer“ oder die Umgebung da nicht gut erfüllt waren.
3. Überlegt euch zusammen Strategien, wie das „Opfer“ seine Bedürfnisse erfüllen könnte.
4. Macht dann mit der nächsten Schandtat einer anderen Person weiter, bis ihr in der Gruppe keine Schandtaten mehr habt.

Teilt danach ein, zwei besonders beeindruckende Schandtaten im Plenum.



## 3.4 Übungen zu Gefühlen

### 3.4.1 Gefühl oder Gedanke/Pseudogefühl?

Geht in eurer Kleingruppe diese Liste durch und entscheidet, ob dieser Begriff ein echtes Gefühl darstellt oder einen Gedanken/ein Pseudogefühl. Überlegt bei den Gedanken/Pseudogefühlen, welche Gefühle die Person dabei fühlen könnte, und welche Bedürfnisse bei der Person gerade unerfüllt sein könnten.

Ihr könnt dabei diese Faustregeln benutzen:

- Wenn es ein direkter oder indirekter Vorwurf an eine andere Person ist, dann ist es ein Gedanke/Pseudogefühl.
- Wenn ihr sagen könnt: „Du hast mich ...“, dann ist es oft (nicht immer!) ein Gedanke/Pseudogefühl.
- Wenn ihr sagen könnt: „Ich bin ...“, dann ist es oft (nicht immer!) ein Gefühl.

Schaut dabei bitte *nicht* in die Liste mit Gefühlen und Gedanken in diesem Handout, sondern nutzt euer Verständnis davon, was Gefühle von Gedanken und Pseudogefühlen unterscheidet.

1. ärgerlich
2. ausgeschlossen
3. begeistert
4. eifersüchtig
5. entlastet
6. erschrocken
7. erwartungsvoll
8. geehrt
9. gefesselt
10. geliebt
11. gerührt
12. gesehen
13. ergriffen
14. hasserfüllt
15. hoffnungsvoll
16. inspiriert
17. minderwertig
18. missverstanden
19. neugierig
20. ohnmächtig
21. schwermütig
22. überfordert
23. überwältigt
24. unterdrückt
25. unter Druck
26. unverstanden
27. unwichtig
28. unzufrieden

29. verarscht

30. zugeneigt

## 3.5 Übungen zu Bitten

### 3.5.1 Hilfreiche Bitten formulieren

Entscheidet in eurer Kleingruppe, ob diese Sätze eindeutig darum bitten, dass die andere Person eine konkrete Handlung ausführt. Überlegt euch bei den Sätzen, die ihr für keine hilfreichen Bitten haltet, eine mögliche hilfreiche Bitte für das Bedürfnis, dass sich die Person damit möglicherweise erfüllen möchte.

Teilt eure Entscheidungen und Ideen danach im Plenum.

1. Bitte nenne mir etwas an meiner Arbeit, das du an mir wertschätzt.
2. Bitte respektiere meine Privatsphäre.
3. Hör bitte mit dem Trinken auf.
4. Ich hätte gerne, dass du mich verstehst.
5. Ich hätte gerne, dass du öfter den Müll rausbringst.
6. Ich möchte, dass du dich mir gegenüber respektvoll verhältst.
7. Ich möchte dich gerne besser kennenlernen.
8. Im neuen Jahr will ich mehr Sport machen.
9. Könntest du bitte am Dienstag die Spülmaschine ausräumen?
10. Würdest du mir bitte sagen, wie du mich gerade verstanden hast?

## 3.6 Tagesrückblick

GfK zu lernen ist wie eine Fremdsprache zu lernen: In der Hektik des Moments habt ihr die Vokabeln vielleicht nicht parat. Aber ihr könnt die Wörter später in Ruhe nachschauen, so dass ihr sie in der nächsten Situation besser parat habt (und die Sprache ein klein wenig besser sprecht).

Nehmt euch dafür am Abend ein paar Minuten Zeit, um **eine Situation des Tages** besser zu verstehen, die euch bewegt hat.

- Geht die Liste der **Gefühle** auf Seite 6 durch: Welche Gefühle habt ihr gefühlt?
- Geht die Liste der **Bedürfnisse** auf Seite 11 durch: Welche Bedürfnisse waren bei euch in der Situation gut erfüllt? Welche waren nicht gut erfüllt?
- Geht die Liste der **Gedanken/Pseudogeühle** auf Seite 9 durch: Welche dieser Gedanken hatten ihr? Welche Gefühle und Bedürfnisse stecken eigentlich dahinter?

So lernt ihr Stück für Stück, eure Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen, und ihr erweitert euer aktives Vokabular dafür.

### 3.7 GfK-Bingo

Dieses Bingo-Blatt enthält sowohl Elemente der GfK als auch Dinge, die wir in der GfK zu vermeiden versuchen.

Wenn dir eines dieser Dinge auffällt, notiere dir zu der Situation ein Stichwort auf deinem Bingo-Blatt.

Wer vier Kästchen in einer Reihe ausgefüllt bekommt – waagrecht, senkrecht oder diagonal –, ruft laut „**Bingo!**“. Je mehr *Bingos*, desto besser. Das Spiel geht danach weiter.

Bewertung statt Beobachtung	echtes Bedürfnis ausdrücken	echtes Gefühl ausdrücken	Empathie geben
hilfreiche Bitte	indirekte Kommunikation	Interpretation statt Beobachtung	man
muss	neutrale Beobachtung	Pseudogefühl, Gedanke	Selbstempathie
sollte	Schuld(ige) suchen	unkonkrete Bitte	Verallgemeinerung

# Literaturverzeichnis

- [Ekm03] Ekman, Paul: *Emotions Revealed: Understanding Faces and Feelings*. London : Weidenfeld & Nicolson, 2003
- [ges18] *Gesprächsstoff XL*. 2018. – Sehr schönes Spiel, mit dem man sich gegenseitig besser kennenlernen kann.
- [LeD19] LeDoux, Joseph E.: *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York, NY : Simon & Schuster, 2019. – ISBN 978-0-684-80382-1 978-0-684-83659-1
- [man] *Manager Tools Basics*. <https://www.manager-tools.com/manager-tools-basics>
- [Plu62] Plutchik, Robert: *The emotions: Facts, theories and a new model*. New York : Crown Publishing Group/Random House., 1962
- [Ros03] Rosenberg, Marshall B.: *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Zweite. Encinitas : Puddle Dancer Press, 2003
- [Ros16] Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Zwölfte. Paderborn : Junfermann Verlag, 2016
- [Web25] Weber, Kathy: *Familie verstehen*. <https://kw-herzenssache.de/podcast/>. Version: 2025
- [Wec14] Weckert, Al: *Gewaltfreie Kommunikation für Dummies*. Weinheim : Wiley, 2014