

# Die Rosenberg Methode

---

## Worum geht's?

---

- Was ist die Rosenberg-Methode? Ich dachte, das ist ein Gewaltfreie-Kommunikation-Workshop!
- Gefühle, Bedürfnisse und Strategien
- Verantwortung und Kommunikation
- Schattenseiten und Grenzen der RM

## GFK oder Rosenberg Methode (RM)?

---

- Weder gewaltfrei noch Kommunikationsstrategie, Gewaltfreie Kommunikation falscher Name
- Rosenberg hat bereut es so genannt zu haben, weil es viele falsche Vorstellungen erzeugt
- Deshalb Neubenennung: Rosenberg Methode
- In erster Linie Tool zur **Selbstreflexion** und **Konfliktbewältigung**

What is alive in me, what is alive in you and how can we together make our time more worthwhile?

## Gefühle, Bedürfnisse und Strategien

---

- Kern Annahme: Alle Menschen haben dieselben Bedürfnisse, aber unterschiedliche Strategien diese zu erfüllen
- Jeder Konflikt ist Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses
- Gefühle sind Botschafter der Bedürfnisse
- Angenehme Gefühle zeigen uns, dass Bedürfnisse erfüllt sind
- Schmerzhalte Gefühle sind Indikatoren dafür, dass uns etwas fehlt
- Über unsere Emotionen können wir herausfinden, was uns fehlt

- Strategien sind unsere persönliche Art und Weise, wie wir versuchen unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- Individuelle Strategien können effizient, ineffizient, toxisch oder gesund sein.

## Verantwortung und Kommunikation

---

- Mit der RM übernimmt man Verantwortung für seine Bedürfnisse und Emotionen

Ich allein bin für die Erfüllung meiner Bedürfnisse verantwortlich.

- Die RM bietet Tools, um in Konflikten dies effektiver und auf eine gesunde Art und Weise zu erreichen.

## Annahmen der RM

1. Da alle Menschen dieselben Bedürfnisse haben, können sie auf dieser Ebene am einfachsten empathisch in Verbindung treten.
2. Wir können einfacher eine gemeinsame Lösung finden, wenn wir empathisch verstehen, was wir und der andere brauchen.
3. Erst wenn die eigenen Bedürfnisse gehört (gehört - nicht erfüllt!) wurden, können wir Raum für die Bedürfnisse und Wünsche anderer schaffen. Dasselbe gilt für mein Gegenüber.
4. Man kann mit Selbst-Empathie das Gefühl geben, dass die eigenen Bedürfnisse gehört werden.

## Eine Strategie für Konfliktbewältigung

Das Ziel der Strategie ist es, dass beide Parteien wissen, was sie selbst und der andere brauchen. Es soll eine empathische Verbindung hergestellt werden, damit der Wille vorhanden ist, eine gemeinsame Lösung zu finden.

1. Finde heraus, was deine Bedürfnisse sind. Ggf. gebe dir erst Selbst-Empathie, um zuhören zu können.
2. Höre dem anderen ernsthaft zu und erkenne, was dessen Bedürfnisse (nicht Gefühle oder Strategien!) sind. Frage nach und gib zu erkennen, dass du die Bedürfnisse des Anderen verstehst.
3. Sobald die andere Person Empathie erhalten hat und offen gegenüber der eigenen Haltung ist, kommuniziere auf deine Weise deine Bedürfnisse und was du brauchst.
4. Biete konkrete Handlungsvorschläge an, die auch von dem Gegenüber umgesetzt werden können.

Diese Strategie kann auch im Dialog mit sich selbst angewandt werden, um Selbstliebe und Akzeptanz zu praktizieren.

## Schattenseiten und Grenzen der RM

---

- RM basiert auf dem eigenen Willen, eine gemeinsame Lösung finden zu wollen. Ist dies nicht gegeben, kann sie nicht angewandt werden.
- RM ist immer freiwillig. Weder kann man sich selbst noch andere zwingen diese Methode anzuwenden. Am besten entscheidet man sich bewusst vor einem Konflikt / Gespräch: Möchte ich jetzt RM anwenden oder nicht?
- Wenn das Gegenüber auch nach empathischen Zuhören nicht an einer gemeinsamen Lösung interessiert ist, ist die RM gescheitert.
- RM kann nicht andere dazu zwingen, deinen Willen zu erfüllen, sondern hilft dir nur dich selbst zu reflektieren und die Bedürfnisse effektiv zu kommunizieren.

## 4 Schattenseiten

Je nach Situation und persönlichem Entwicklungsgrad kann die RM (unterbewusst) missbraucht werden, dies sollte erkannt und vermieden werden.

1. Egoistische Phase: Ich versuche mit der RM nur meine Bedürfnisse zu erfüllen und andere zu manipulieren, damit ich das bekomme, was ich will.
2. Konformistische Phase: Mit der RM versuche ich Konflikten aus dem Weg zu gehen und unterdrücke ggf. meine eigenen Bedürfnisse und schaue nur darauf, was der Andere braucht.
3. Rationale Phase: Ich verwende die RM mechanistisch und strikt, ignoriere andere Ansätze und lasse keinen Spielraum für Emotionen und gesunden Menschenverstand. Andere fühlen sich von mir analysiert und es entsteht keine empathische Verbindung.
4. Plurale Phase: Mit der RM behandle ich alle Bedürfnisse und Haltungen gleich, ich priorisiere nicht und verliere dadurch meine Authentizität und Haltung, weil alles "gleich" ist.

## Zusammenfassung

---

- RM ist eine Methode zur Selbstreflexion
- Mit RM kann man die Grundlage schaffen, um Konflikte effizient aufzulösen.
- RM kann missbraucht werden und muss immer bewusst eingesetzt werden

What is alive in me, what is alive in you and how can we together make our time more worthwhile?

# Dive Deeper

---

- [GFK Podcast](#)
- [Konflikte lösen durch GFK - Marshall Rosenberg](#)