

GFK-Materialien

www.matameko.de

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



Beobachtung

- beschreiben was
geschehen ist
- Dinge objektiv sehen
(wie mit einer Kamera)
- Gesagtes zitieren

vs. Evaluation

- diagnostizieren,
interpretieren, analysieren
- entscheiden wer Recht
oder Unrecht hat,
gut oder schlecht ist,
an etwas Schuld hat



Gefühl

- froh, traurig, wütent, ...
- körperliche Empfindung

vs. Diagnose, Urteil

z.B.

"Ich fühle mich verlassen."

"Fühlst du dich schön?"

"Ich habe das Gefühl, dass..."



Bedürfnis

- universell, alle Menschen
haben die gleichen Bedürfnisse
- keine Person, Ort oder Sache
ist damit verknüpft

vs. Strategie

Spezifische Handlungen,
Menschen oder Dinge als
Möglichkeit/Hilfsmittel
um Bedürfnisse zu erfüllen.



Bitte

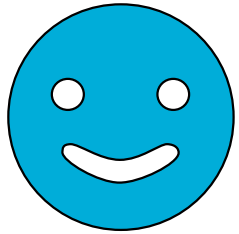
- erfüllbar
- Gegenwart
- Aktionssprache

vs. Forderung

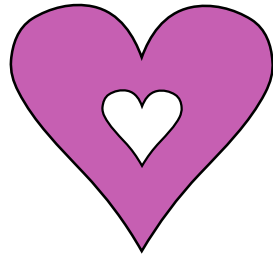
- Verwendung von Schuld,
Scham, Verpflichtung, ...
- keine Wahl lassen



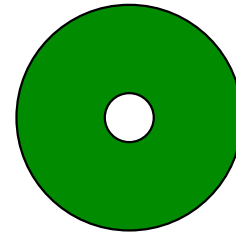
Vier Schritte - Giraffe



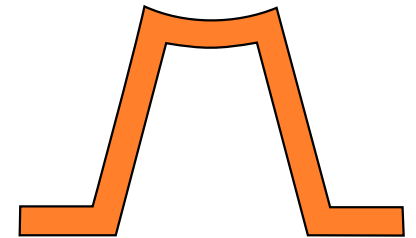
Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte



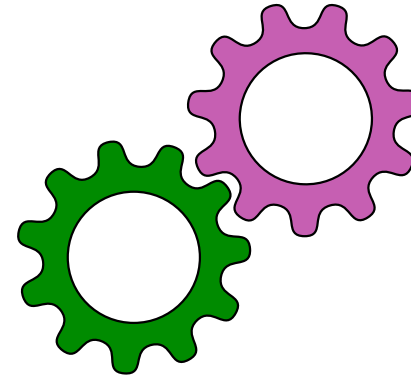
Vier Schritte - Wolf



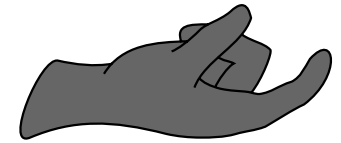
Diagnose
Interpretation
Spekulation



Bewertung
Beschuldigung



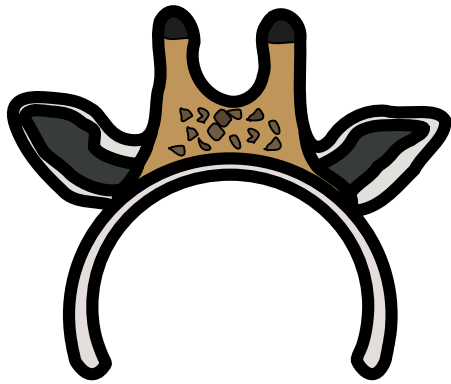
Strategie



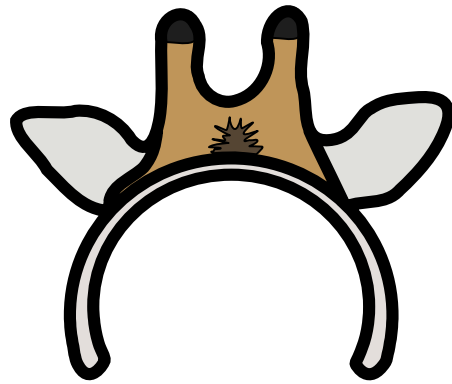
Forderung



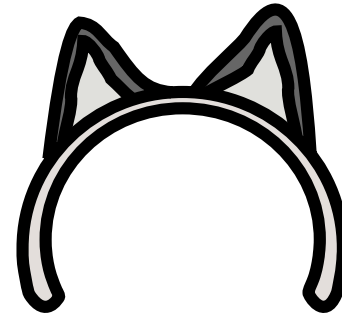
Vier Ohren



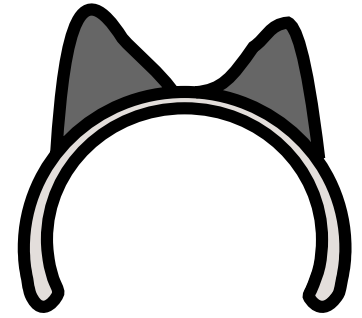
Giraffenohren
außen



Giraffenohren
innen



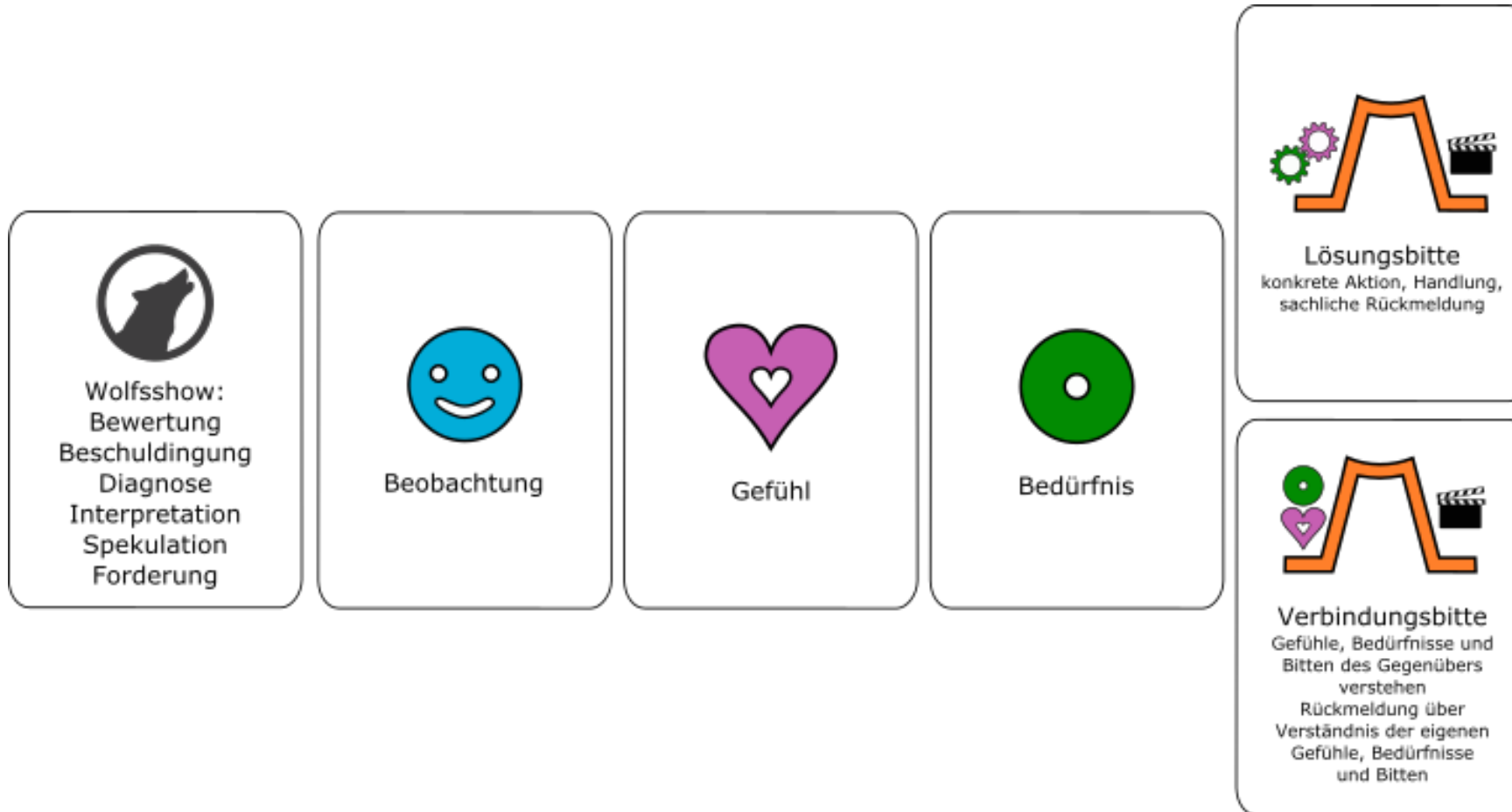
Wolfsohren
außen



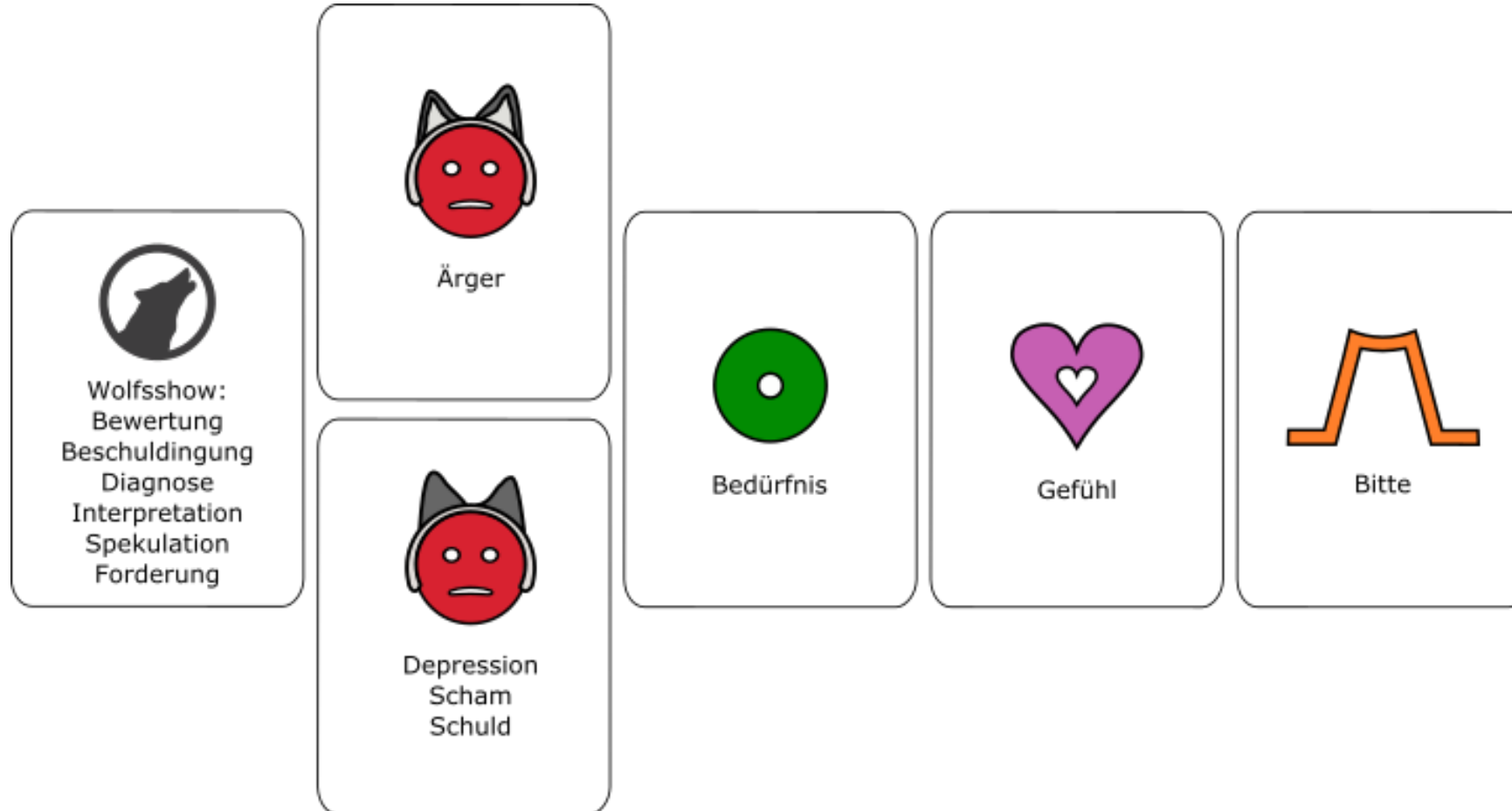
Wolfsohren
innen



Selbstempathie



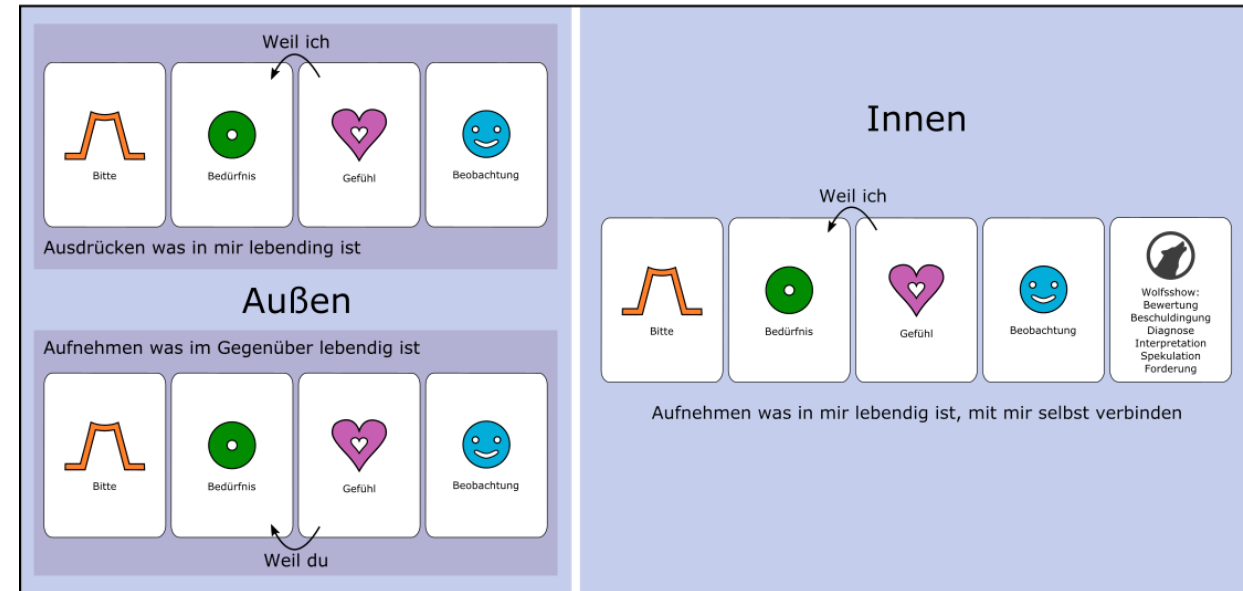
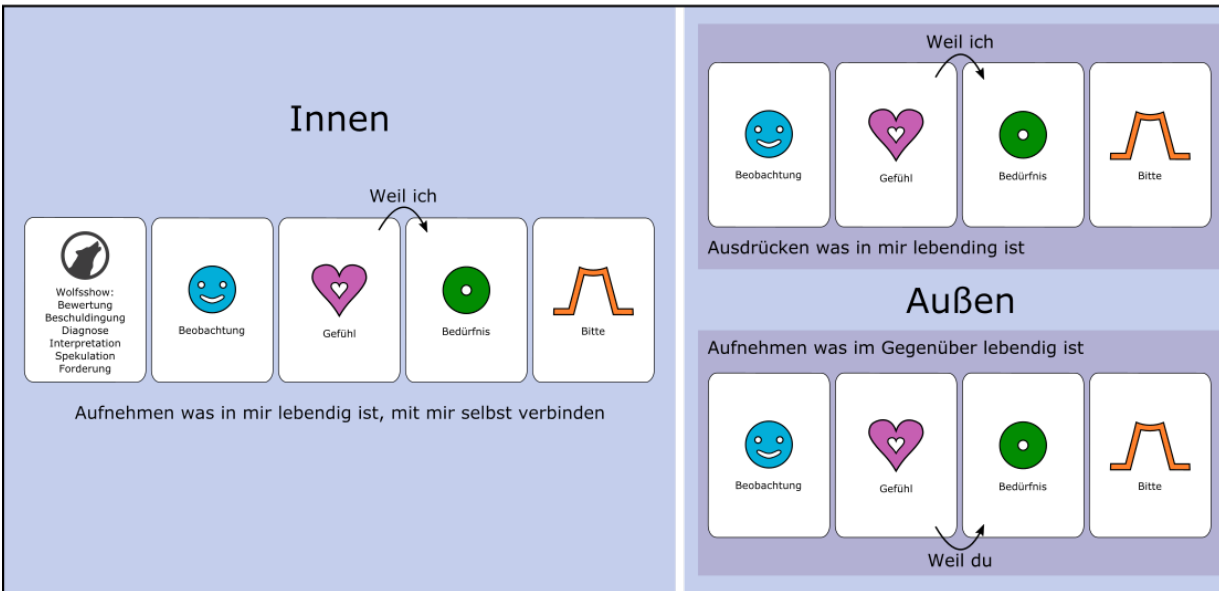
Ärger-Scham



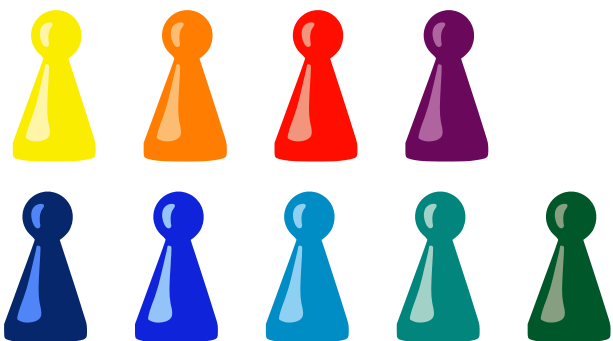
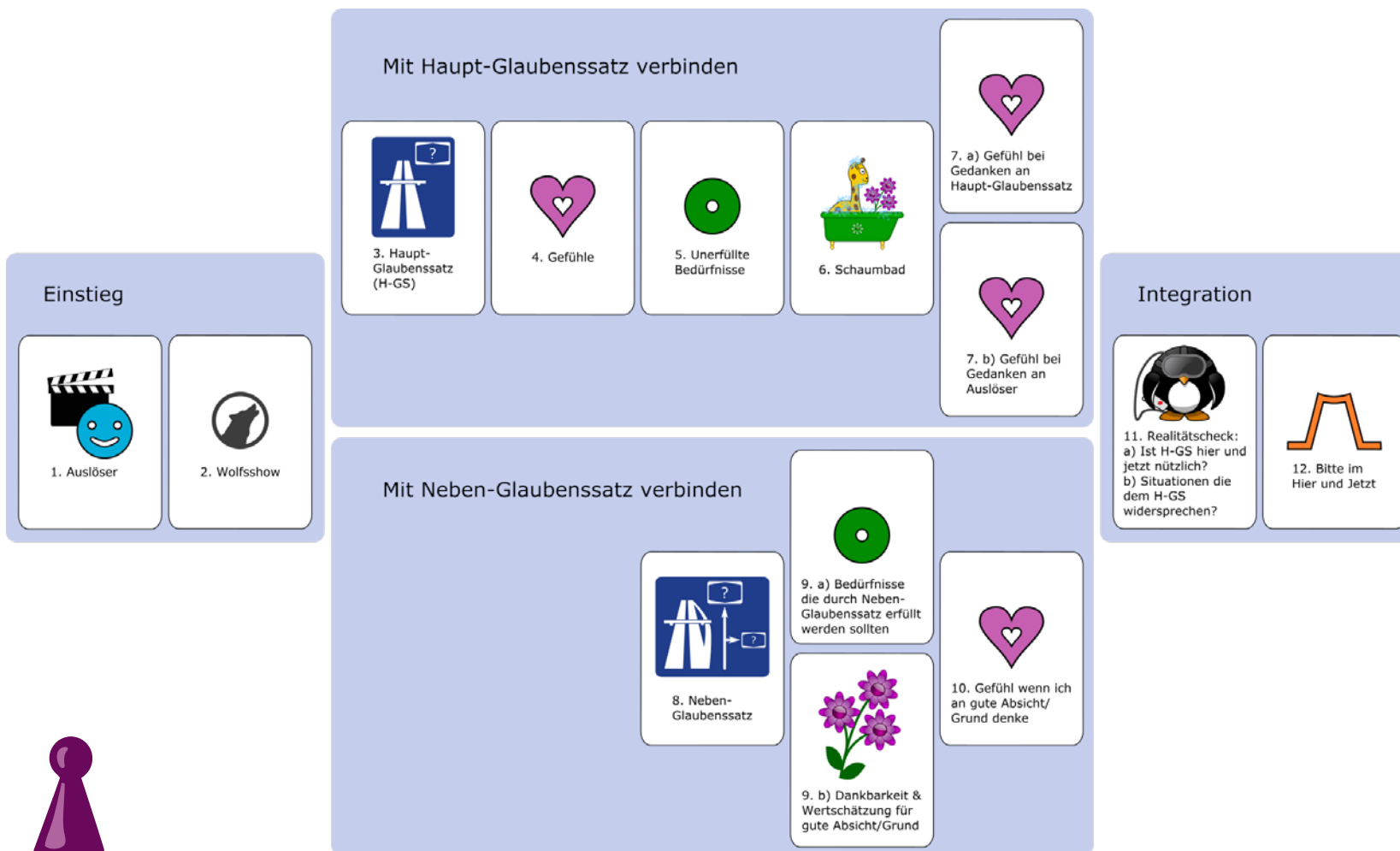
Rollenspiele

Person A

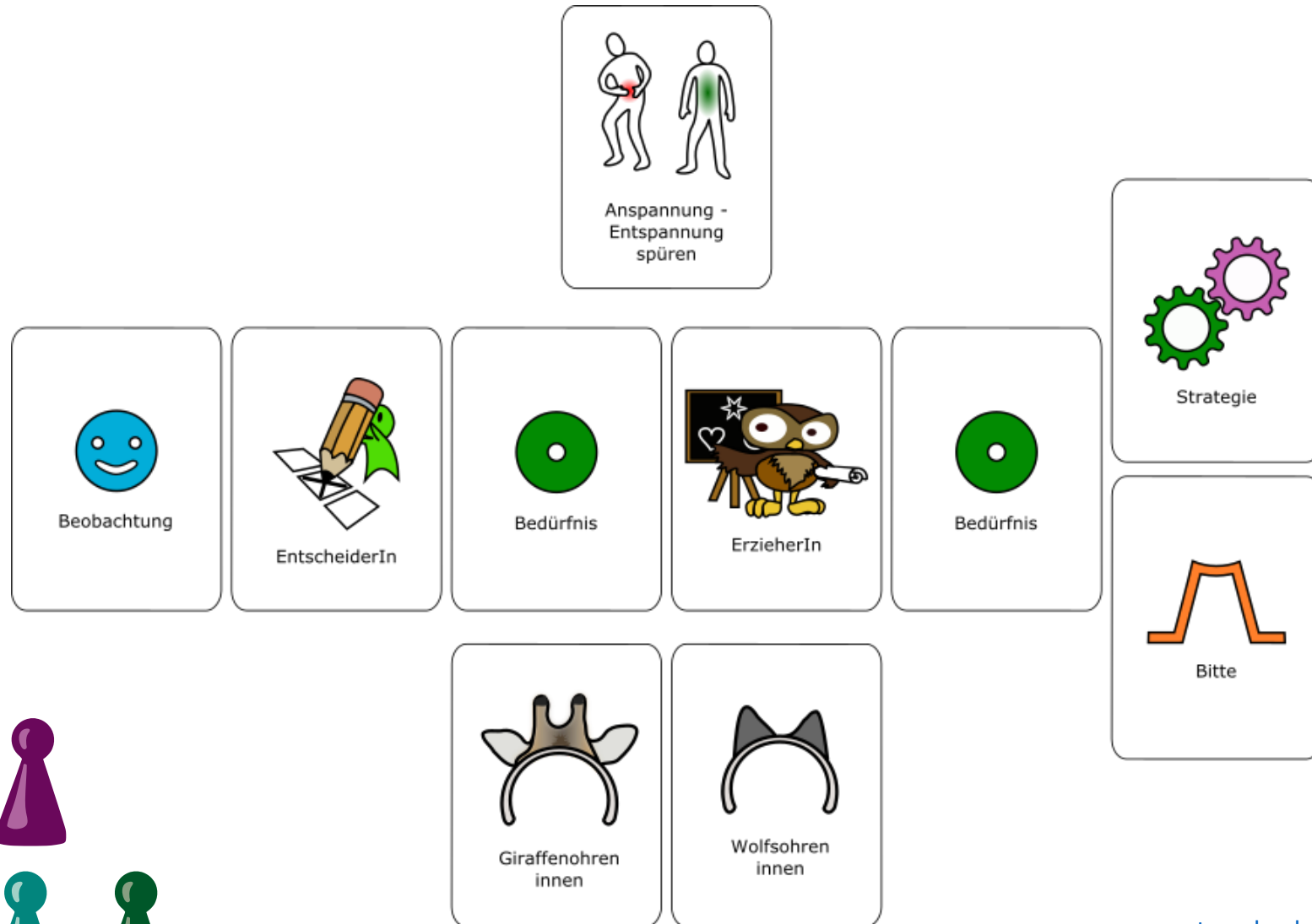
Person B



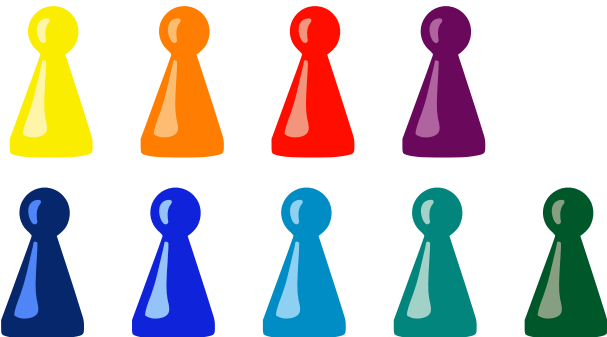
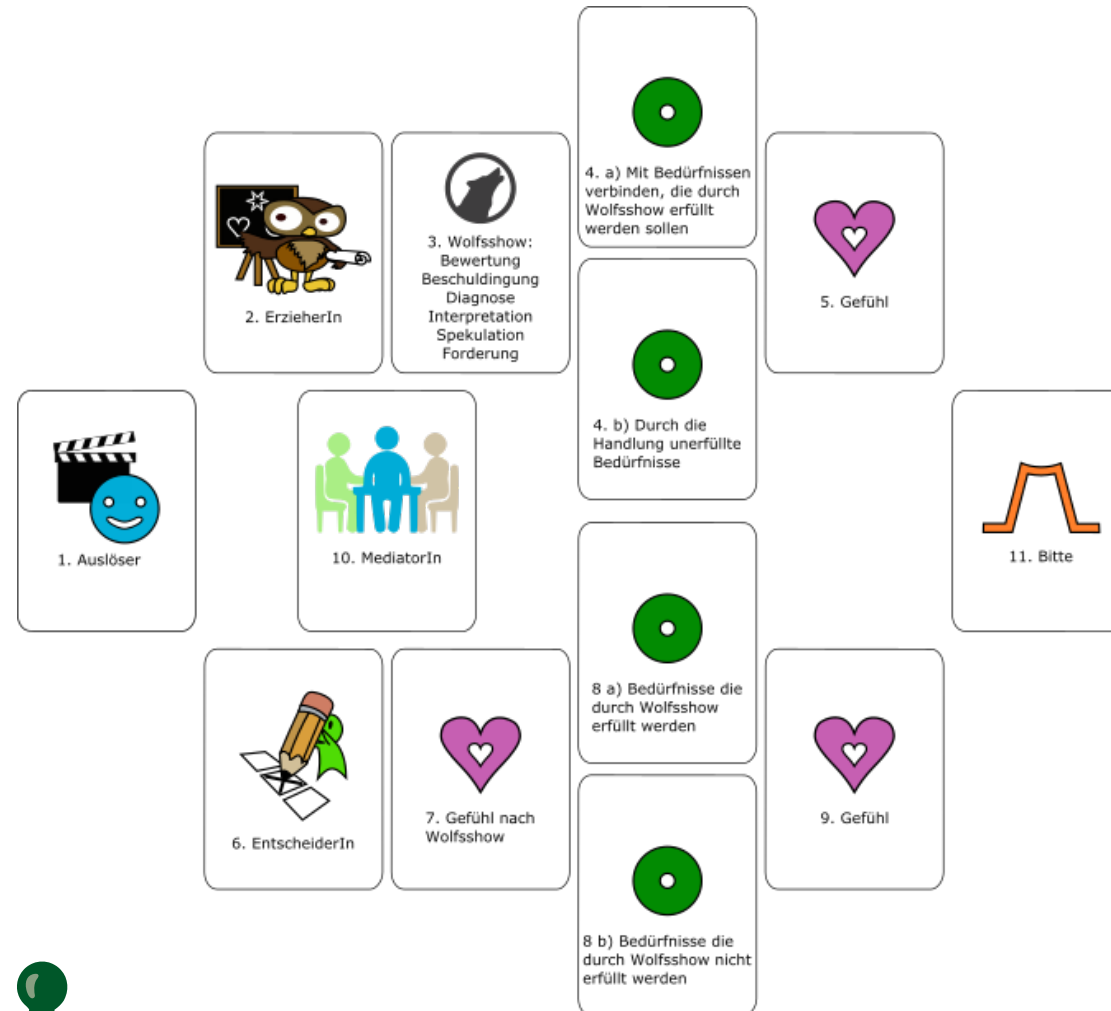
Glaubenssätze



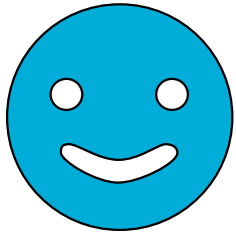
Nie etwas falsch machen – Variante A



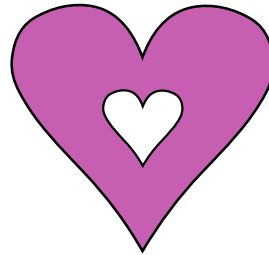
Nie etwas falsch machen – Variante B



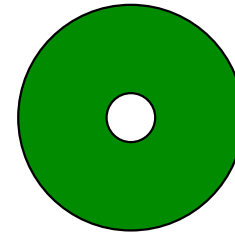
Dankbarkeit



Beobachtung



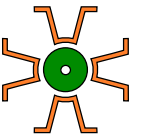
Gefühl



Bedürfnis



Dankbarkeit

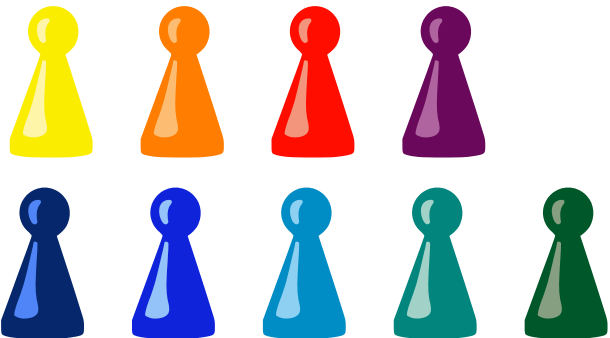


Memnoon

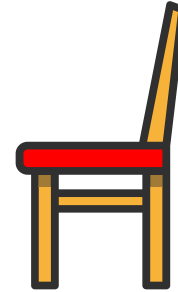
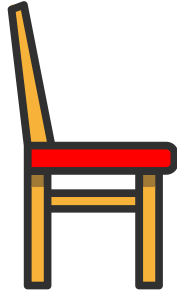
Du gibst mir das Geschenk
dir dieses Geschenk geben
zu können.



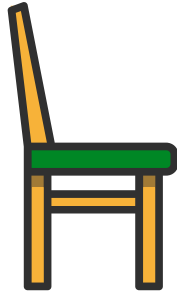
Drei Stühle



Sechs Stühle



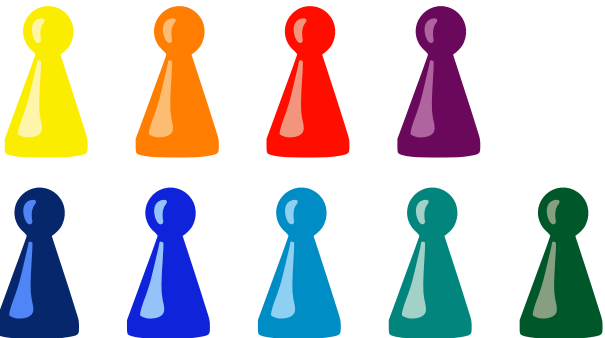
ICH-Stuhl:
von sich selbst erzählen



DU-Stuhl:
dem anderen zuhören



WIR-Stuhl:
gemeinsam an Lösungen arbeiten



Bitten

Please do as I requested only ...
... only if ...
you can do so with the joy of a
little child feeding a hungry duck.

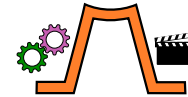
Please do not do as I requested
if there is any taint of
fear of punishment if you wouldn't do it
mixed in.

Please do not do as I requested
to buy my love, that is
hoping that I will love you more
if you do it.

Please do not do as I requested
if you would feel guilty if you don't.

Please do not do as I requested
if you would feel ashamed if you don't.

And certainly do not do as I requested
out of any sense of duty or obligation.



Lösungsbitte
konkrete Aktion, Handlung,
sachliche Rückmeldung



Verbindungsbitte
Gefühle, Bedürfnisse und
Bitten des Gegenübers
verstehen
Rückmeldung über
Verständnis der eigenen
Gefühle, Bedürfnisse
und Bitten



Ja



Nein

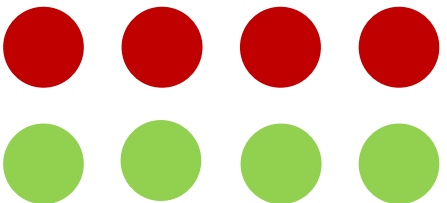
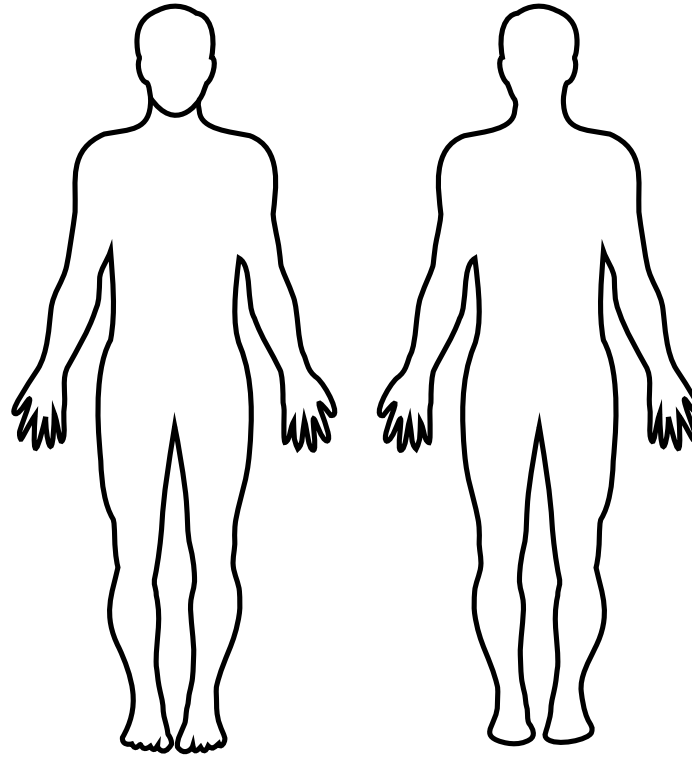


**Empathie gebende
Unterbrechung**
...verstehe ich dich
richtig...?

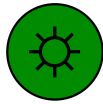


**Um Empathie
bittende
Unterbrechung**
...brauche ich...!

Gefühle wahrnehmen



Beweggründe



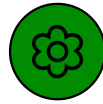
Existenz



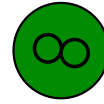
Miteinander



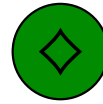
Freiheit



Feiern



Spiritualität



Identität



Geld
verbreitete Form von
Belohnung
eine von mehreren möglichen
Strategien



Bestätigung
verbreitete Form von
Belohnung
Liebe kaufen
positives Urteil ergattern



Scham entgehen
Selbstvorwürfen entgehen
dieser Beweggrund fördert die
Abscheu gegenüber der
Handlung



Schuld entgehen
Erwartungen erfüllen
andere nicht enttäuschen



**Bestrafung
entgehen**
dieser Beweggrund fördert
inneren Widerwillen und
Autonomiekriege



Pflichtbewusstsein
Wahlmöglichkeiten leugnen
Verantwortung leugnen
dieser Beweggrund fördert
gefährliche
Verhaltensweisen

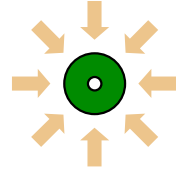
Giraffen & Wölfe



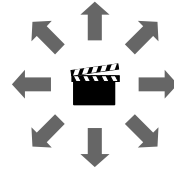
Giraffensprache



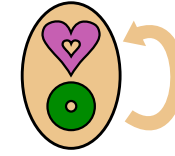
Wolfssprache



"... brauche ich"-
Erkenntnis



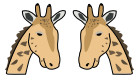
"... möchte ich nicht"-
Erkenntnis



Ursache



Auslöser



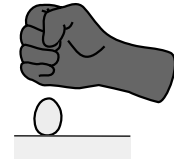
Giraffentanz
bewusste Aktion
wahrnehmen und ausdrücken
was in uns lebendig ist



Wolfstanz
unbewusste Reaktion
gewalthaltige
Verhaltensmuster



beschützende
Macht



bestrafende
Macht



ich weil ich
Verantwortung übernehmen
für die eigenen Gefühle,
Gedanken und Handlungen



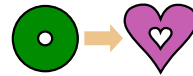
ich weil du
Verantwortung ablehnen
für die eigenen Gefühle,
Gedanken oder Handlungen



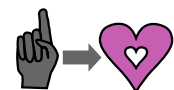
Giraffenfrage
Wer fühlt was?
Wer braucht was?
Werturteil



Wolfsfrage
Wer verdient was?
Wer ist was?
moralistisches Urteil



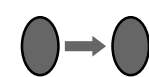
Primärgefühl
Folge von
erfülltem/unerfülltem
Bedürfnis



Sekundärgefühl
Folge von Gedanken



du weil du
Verantwortung gewähren
für die Gefühle,
Gedanken und Handlungen
des Gegenübers



du weil ich
Verantwortung übernehmen wollen
für die Gefühle,
Gedanken oder Handlungen
des Gegenübers

Verwandte Modelle

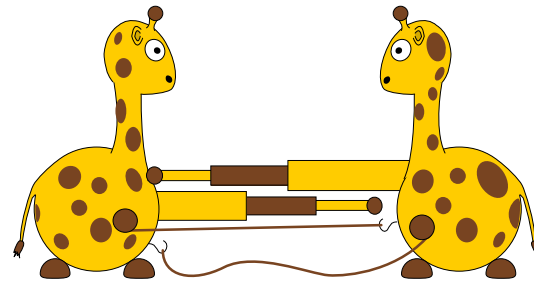
Beziehungsschal



Entscheidungsmünze

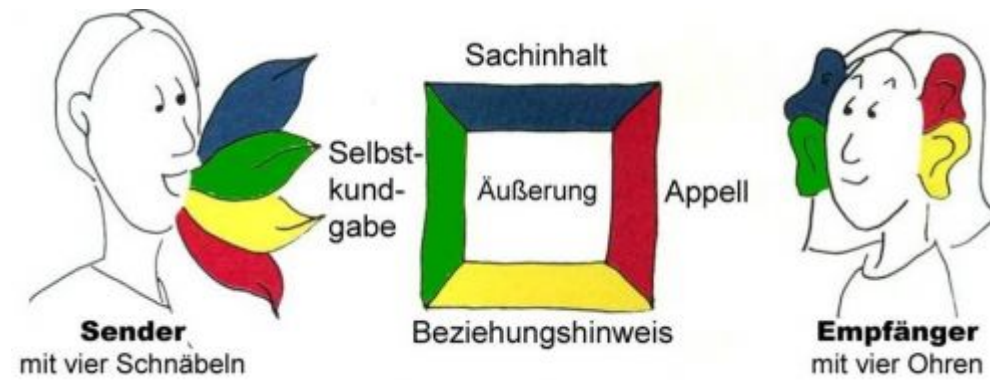


Nähe- Distanz



Bindeseil &
Abstandspuffer

Vierdimensionale Botschaften



Bildquelle: Friedmann Schulz von Thun

<http://www.schulz-von-thun.de/mod-komquad.html>

Wortschatz

Bedürfnisse	wenn Bedürfnisse erfüllt werden bin ich	wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden bin ich
Bewegung	angeregt	angespannt
emotionale Sicherheit	aufgedreht	ausgelaugt
Empathie	ausgeruht	besorgt
Feiern	begeistert	einsam
Freiheit	bewegt	enttäuscht
Geborgenheit	dankbar	frustriert
Gesundheit	entschlossen	gelangweilt
Kreativität	entspannt	gestresst
Liebe	entzückt	hungrig
Nähe	erfreut	irritiert
Rücksichtnahme	erleichtert	kalt
Ruhe	erregt	müde
Schönheit	erstaunt	nervös
Sinn	fasziniert	traurig
Spiel	fit	ungeduldig
Toleranz	froh	unsicher
Trauer	gemütlich	peinlich berührt
Unterstützung	gerührt	sauer
Verbindung	neugierig	träge
Verständnis	ruhig	unentschlossen
Vertrauen	satt	unzufrieden
Wärme	stolz	verärgert
Wertschätzung	wohl	verwirrt
Zuneigung	zufrieden	wütend
zur Bereicherung des Lebens beitragen	zuversichtlich	zurückhaltend

Satzbausteine

Beobachtung / Worüber ich sprechen möchte	Gefühl	Bedürfnis
Du hast (Aktion/vermisste Aktion)	...bin ich...	(...) brauche (...)
Ich habe (Aktion/vermisste Aktion)	...fühle ich mich...	(...) ein Bedürfnis (...)
Ich habe den Eindruck,und bin...	(...) gerne (...) hätte (...)
Ich habe (...) gelesen (, ...)	...habe ich...	(...) liegt (...) mir am Herzen.
Ich habe (...) (gehört, gesehen, gerochen,...)	...ist mir...	(...) gerne (...) mag (...)
Ich vermute ...		(...) schätze (...)
Meine Beobachtung ist ...		(...) sehne (...)
Mein Eindruck ist ...		(...) von Bedeutung (...)
Meine Wahrnehmung ist ...		(...) wertvoll (...)
Mir wurde (...) gesagt (, ...)		(...) wertschätze (...)
Mir wurde (...) gesagt (, ...)		(...) wichtig (...)
		(...) bevorzuge.
		(...) anstrebe (...)
		(...) liebe (...)
		(...) eine Herzensangelegenheit ist.
		(...) meine Leidenschaft ist.
		(...) ein zentrales Anliegen ist.
		(...) ein zentraler/wichtiger Punkt in meinem Leben (...)
		(...) meine Energie für (...) einsetzen will.

Satzbausteine

Bitte	
Würdest du (mir) jetzt bitte ... ?	Sind wir beide zufrieden wenn ... ?
Wärst du bereit ... ?	Sind wir einer Meinung wenn ... ?
Magst du gerade ...?	Magst du folgender Vereinbarung zustimmen ... ?
Ich möchte dich jetzt bitten ... , Ok?	Erlaubst du mir ... ?
Ich möchte jetzt wissen ob du...	Können wir uns darauf einigen, ... ?
Wie ist das jetzt für dich?	Ich möchte gerne deine Zustimmung dafür, dass du ...
Wie geht es dir jetzt?	...und deshalb bitte ich dich...
Wie geht es dir damit?	Schreibst/Sagst/Gehst... du jetzt bitte...
Wie fühlst du dich jetzt?	Könntest du gerade mit Freude und Leichtigkeit...?
Wie fühlt sich das jetzt an?	Fühlst du dich gerade imstande...?
Darf ich dir eine Frage zu dir stellen?	Bitte gebe mir jetzt deine Zusage...einverstanden?
Würdest du mir bitte sagen was Du verstanden hast?	Kannst du gerade...? (als Verbindungsbitte)
Würdest du mir bitte sagen was bei Dir angekommen ist?	Bist du gerade in der Lage...?
Würdest du mir bitte sagen was Du gehört hast?	
Würdest du mir bitte sagen was du meinst dass ich gerade möchte?	
Würde es deinem freien Willen entsprechen, ...?	
Würdest du dich auch selbst dazu entscheiden, ...?	
Befürwortest du es, ... ?	
Genehmigen Sie ... ?	
Erklärst du dich dazu bereit, ... ?	
Stimmst du mir zu wenn ... ?	

Links

[Der kleine Treteimer](#)
[Innere Landkarten](#)
[Spuren im Schnee](#)
[Auslöser innerer Prozesse](#)
[Gefühle als Füllstandsanzeiger von Bedürfnissen](#)
[Auslöser vs. Ursache von Gefühlen](#)
[Salzstreuer & Pfefferstreuer](#)
[Schaumbad & Fernbedienung](#)
[Giraffensaft](#)
[Fünf Elemente](#)
[Zwölf Meridiane](#)
[Sieben Chakren](#)
[Sieben Segmente, Wilhelm Reich / Vego-Therapie](#)
[Kompetenzstufen](#)
[Entwicklungsphasen und Entwicklungsrichtungen](#)
[Das Tanzparkett](#)
[Das innere Team](#)
[Das äußere Team](#)

[Erfahrungsaustausch](#)
[Bedürfnisse raten](#)
[Tag der Bedürfnisse](#)
[Bedürfniskartenempathie](#)
[Schaumbad](#)
[Strategiebörse](#)
[Wolfsbörse](#)
[Dankbarkeitsbörse](#)
[Bedürfnis-Charts](#)
[Das Ja im Nein](#)
[Künstliche Intelligenz](#)
[Gefühle raten](#)
[Domino](#)
[Ping Pong](#)
[Diagnosen übersetzen](#)
[Vorwurfslotto](#)
[Mindmap](#)
[Schuldspiel](#)
[Ärgerspiel](#)
[Pempathie](#)
[Empathie-Tankstelle](#)

[Das Seminar](#)
[Der Mentor](#)
[Future-Me](#)
[Meine Grabrede](#)
[Fahrradfahrer-Empathie](#)
[Filmbesprechung](#)
[Geschenke als Verpackung](#)
[Wertegruppen](#)
[Geh nicht kaputt](#)