



Gewaltfreie Kommunikation

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation geht auf Marshall B. Rosenberg (1934-2015) zurück. Er selbst verstand die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als eine Methode zur Verbesserung des zwischenmenschlichen Miteinanders. Gelungene Kommunikation und dauerhaft friedliche Beziehungen gelingen nur bei echtem empathischen Kontakt. Beeinflusst war seine Arbeit u. a. von den Erkenntnissen seines Lehrers Carl Rogers und Überlegungen Gandhis zur Gewaltlosigkeit. Er selbst sagte, dass „alles, was in die GFK integriert wurde, schon seit Jahrhunderten bekannt ist. Es geht darum, uns an etwas zu erinnern, das wir bereits kennen – daran wie unsere zwischenmenschliche Kommunikation ursprünglich gedacht war.“

Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, eine wertschätzende Beziehung zum Gegenüber aufzubauen, die Kooperation und Vertrauen im Miteinander ermöglicht. Voraussetzung dafür ist es, dass Menschen lernen, empathisch aufeinander eingehen und klar zu formulieren. Anstatt andere zu verurteilen, Forderungen zu stellen und Selbstverantwortung zu leugnen, setzt die gewaltfreie Kommunikation auf ein reflektiertes Vorgehen der vier grundlegenden Schritte. Methoden und Übungen ermöglichen einen Zugang, wie die gewaltfreie Kommunikation im Arbeitsalltag gewinnbringend umgesetzt werden kann.

Inhalte:

- + Vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation
- + Beobachtung versus Beurteilung und Interpretation
- + Gefühle versus Pseudo- und Zwittergefühle
- + Bedürfnisse versus Strategien
- + Bitten versus Forderungen
- + Empathie für sich selbst und andere