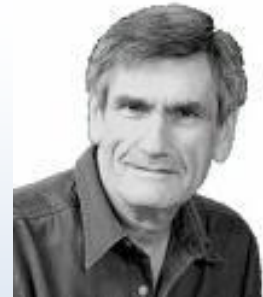


„Mein Konzept beinhaltet nichts Neues.
Alles, was in die GFK integriert wurde,
ist schon seit Jahrhunderten bekannt.

Es geht also darum, uns an etwas zu
erinnern, das wir bereits kennen –
nämlich daran, wie unsere
zwischenmenschliche Kommunikation
ursprünglich gedacht war.“

Marshall Rosenberg



Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, dass Sie sich für die „Gewaltfreie Kommunikation“ interessieren und möchten Ihnen in sechs Coaching-Briefen die Gewaltfreie Kommunikation kurz und verständlich vorstellen. Sie erfahren etwas über die grundlegenden Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation und wir laden Sie ein, die neuen Erkenntnisse gleich im Alltag auszuprobieren.

Dies sind die Themen der Coaching-Briefe:

1. **Grundhaltung:** – **Wie Sie eine Basis für Kooperation schaffen**
2. Beobachtungen: Wie Sie ganz leicht viele lange und beschwerliche Diskussionen vermeiden.
3. Gefühle: Wie Sie mit Ihrer Lebendigkeit in Kontakt kommen.
4. Bedürfnisse: Wie Sie Ihren Ärger verwandeln.
5. Bitten: Wie Sie erfolgversprechende Bitten formulieren.

In jedem Coaching-brief: Ein Thema und drei Berührungspunkte

In jeweils drei Abschnitten – Informationen für den Kopf, Balsam für die Seele und Handlungsvorschläge für die Hände – bringen wir Ihnen das jeweilige Thema näher.



Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durcharbeiten dieses ersten Coaching-Briefes zur Gewaltfreien Kommunikation.





Teil 1: Informationen für den Kopf

- **Einige der Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation**
- **Beispiele aus dem Alltag**

Einige der Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

- ▲ Menschen sind gleichwertig und haben auch gleiche Gefühle und Bedürfnisse. Nicht immer zur selben Zeit und nicht in derselben Intensität. Doch jeder kennt Gefühle wie zum Beispiel Freude, Angst und Ärger oder Bedürfnisse wie Hunger, Ruhe und Selbstbestimmung.
- ▲ Menschen sehnen sich nach der Befriedigung ihrer Bedürfnisse und schöpfen daraus ihre Motivation zum Handeln. Wir alle versuchen zu jeder Zeit dafür zu sorgen, dass es uns „besser geht“.
- ▲ Menschen zeigen ihre Bedürfnisse manchmal auf eine für andere unverständliche Weise. Dass jemand der Hunger hat Nahrung stiehlt, ist noch verständlich. Schwieriger zu verstehen wird es, wenn wir sehen, dass jemand, der Ruhe braucht, sein Kind schlägt.

Die Bedeutung der weiteren Grundannahmen erschließt sich häufig erst in einem intensiven Austausch. Dafür nehmen wir uns im Seminar Zeit und viele Teilnehmer gewinnen ein ganz neues Verständnis für die Handlungen ihrer Mitmenschen.

Und ganz wichtig an dieser Stelle: Andere zu verstehen heißt keinesfalls, mit ihren Handlungen einverstanden zu sein. Mit Verständnis fällt es jedoch leichter, eine wertschätzende Einstellung gegenüber dem anderen zu behalten und Lösungen zu finden, die beide akzeptieren können.

Gleichwertigkeit im Sinne der Gewaltfreien Kommunikation bedeutet, die eigenen Bedürfnisse nicht über die Bedürfnisse des anderen zu stellen. Höhere Positionen in einer Hierarchie werden nicht dafür genutzt, Macht gegenüber „Untergebenen“ oder Kindern auszuüben. Es werden vielmehr gemeinsame Lösungen gesucht, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen. Bei einem Ungleichgewicht der Bedürfniserfüllung treten schnell Verhaltensweisen auf, die wir dann „Widerstand“ nennen. Bei Kindern nennen wir es auch Trotz und Bockigkeit; bei Mitarbeitern Demotivation oder Verweigerung.



Die Berücksichtigung der Bedürfnisse beider Seiten fördert die freiwillige Kooperation zwischen Menschen. Beide Seiten erleben sich als gleichwertig, gleichberechtigt und in einem fairen Umgang miteinander.

Beispiele aus dem Alltag

Was bedeutet das konkret für unseren privaten und beruflichen Alltag?

Beispiel 1: Der fünfjährige Jörg sitzt mit seinen Eltern beim Frühstück. Mehrmals steht er während der Mahlzeit auf, um seine Spielzeugautos auf dem Teppich ein kleines Stück weiter fortzubewegen. Die Mutter erkennt, dass Jörg spielen möchte (Bedürfnis: Freude, Spaß) und bemerkt gleichzeitig, dass es ihr selbst wichtig ist, dass Jörg die Mahlzeit beendet, weil sie gleich mit ihm zum Kinderarzt möchte (Bedürfnis: Verlässlichkeit in Bezug auf Termine).

Die Mutter könnte in dieser Situation das Kind zwingen mitzukommen, es bestrafen oder es durch eine Belohnung locken. Der Mutter ist jedoch wichtig, dass ihr Bedürfnis und das ihres Kindes gleichermaßen zählen. Daher bespricht sie mit Jörg, wie sie pünktlich das Haus verlassen können. Durch das Einbeziehen des Kindes erhöht sie die Chance auf ein kooperatives Verhalten. Mit Jörg überlegt sie, ob er sein Spiel jetzt beenden kann oder ob er seine Autos mit in die Arztpraxis nehmen möchte. Er entscheidet sich schließlich dafür, später weiterzuspielen.

Beispiel 2: Es ist bereits spät und Matthias ist im Begriff, Feierabend zu machen. Er ist müde und freut sich auf einen Saunagang und darauf, anschließend ins Bett zu gehen. Frank, sein Vorgesetzter, kommt ins Büro, legt einen Aktenordner auf Matthias Schreibtisch und bittet ihn, heute noch eine Vertragskorrektur fertigzustellen und per Mail an einen Anwalt zu senden.

Frank nimmt wahr, dass Matthias kurz zögert bevor er zustimmt und dann niedergeschlagen wirkt. Er fragt Matthias, ob er wirklich einverstanden ist oder ob etwas dagegen spricht, heute länger zu machen. Matthias sagt, er sei eigentlich müde, wolle noch in die Sauna, um dann früh schlafen zu gehen. Frank überlegt einen Moment und fragt Matthias, ob es für ihn möglich sei, jetzt in die Sauna zu gehen und stattdessen morgen früher zu kommen. Es sei wirklich wichtig, dass die Unterlagen morgen früh beim Anwalt vorlägen.





Teil 2: Balsam für die Seele

Im zweiten Teil des Coaching-Briefes finden Sie regelmäßig etwas, das Ihr Herz ansprechen soll. Der Mensch lernt nicht nur über den Kopf und verändert sich nicht allein über neues Wissen.

mein baum

beim spaziergang

am karfreitag

finde ich sie:

eine kleine buche:

steht einfach da

zwischen den anderen bäumen

an den unteren ästen

hängt das ganze alte Laub

vom vorjahr

und an den oberen zweigen

knospen ungeachtet des schneefalls

und frische triebe

und dieser baum zwischen all den normalen bäumen

die wissen was sich zu welcher Jahreszeit

gehört

steht einfach da

als wäre es völlig in ordnung

so auszusehen



© Petra N'guni in: Hans-Arved Willberg, Jetzt wag ich's: Krisen mutig begegnen. Neukirchener Aussaat: Neukirchen-Vluyn, 2012, S. 32.



Teil 3: Handlungsvorschläge für die Hände

- **Aufgaben**
- **Vorschläge**

Theorie und Praxis

Hand aufs Herz: Wie viele Bücher haben Sie schon gelesen, die Ihnen zwar viel neues Wissen verschafft, die aber Ihr Leben nicht wesentlich verändert haben? Oft greift man nach der Lektüre zum nächsten Buch oder fragt den nächsten Experten.

Wenn Sie Veränderung wünschen, dann setzen Sie die folgenden Aufgaben um. Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden Sie diesmal Veränderungen wahrnehmen. Wenn eine Veränderung für Sie noch nicht so wichtig ist, dann lassen Sie die Aufgaben aus.

Unsere Vorschläge für die kommenden 24 Stunden

1. Halten Sie inne, sobald Sie den Impuls verspüren, Ihre Bedürfnisse wichtiger zu nehmen als die der anderen beteiligten Personen.
2. Besinnen Sie sich auf die Werte „Gleichwertigkeit“ und „Gleichberechtigung“.
3. Vermeiden Sie es, Ihre Bedürfnisse durchzusetzen, indem Sie andere durch Strafen oder Belohnungen manipulieren.
4. Gestatten Sie sich für einen Moment das Gefühl von Ratlosigkeit.
5. Fragen Sie Ihr Gegenüber: Wie bekommen wir es hin, dass du ABC und ich XYZ haben/leben/machen/erreichen/bekommen kann?
6. Seien Sie gespannt auf die Reaktion Ihres Gegenübers.
7. Bleiben Sie dabei beharrlich, auch wenn Sie nicht sofort eine gemeinsame Lösung finden.
8. Sagen Sie Ihrem Gegenüber, dass es Ihnen darauf ankommt, seine Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen, wie Ihre eigenen.



Ausblick

Im nächsten Coaching-brief erfahren Sie etwas über eine der häufigsten Ursachen von Konflikten. Und wie man ihr zuverlässig entgegen gehen kann. Wir wünschen Ihnen angenehme Erfahrungen mit den Grundannahmen.
Herzliche Grüße



Anja Palitza



&

Olaf Hartke

P.S.: Auf der Website www.coaching-briefe.com können Sie sich für den kostenlosen wöchentlich erscheinenden Coaching-Brief „Gewaltfrei leben“ anmelden. Mit diesem wöchentlichen Impuls können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und anhand von beruflichen und privaten Praxisbeispielen regelmäßig üben.



Giraffenbild: © Johan Swanepoel – iStock