

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Was?

GFK (Marshall B. Rosenberg) ist eine Art des Umgangs miteinander, der auf ein friedliches Lösen von Konflikten abzielt. Der Fokus liegt auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben sowie der Übernahme von Verantwortung und Verbesserung der Beziehungsqualität.

Warum?

GFK trägt dazu bei:

- Verbindungen mit anderen zu schaffen, die befriedigender sind
- Bedürfnisse zu erkennen, die unseren Werten und denen anderer gerecht werden
- Vergangene schmerzhaft oder erfolglose Erfahrungen und Beziehungen zu heilen
- Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen
- Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren

BEOBACHTUNGEN

Was ich beobachte (sehe, höre, wahrnehme, frei von Bewertung oder Kritik), das zu meinem Wohlbefinden beiträgt oder nicht: *“Wenn ich sehe, höre...”*

GEFÜHLE

Wie ich mich fühle (Empfindungen, Emotionen) in Beziehung zu dem, was ich beobachte:
“Ich fühle...”

BEDÜRFNISSE

Was ich brauche oder schätze, das meine Gefühle verursacht:
“...weil ich brauche / weil mir wichtig ist...”

BITTE

Die konkrete Handlung, die ich mir vom gegenüber wünschen würde:
“Wärest du bereit, zu...”