

Seminarunterlagen

FRIEDISCH
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

Schnupperworkshop

Gewaltfreie Kommunikation

nach M. B. Rosenberg

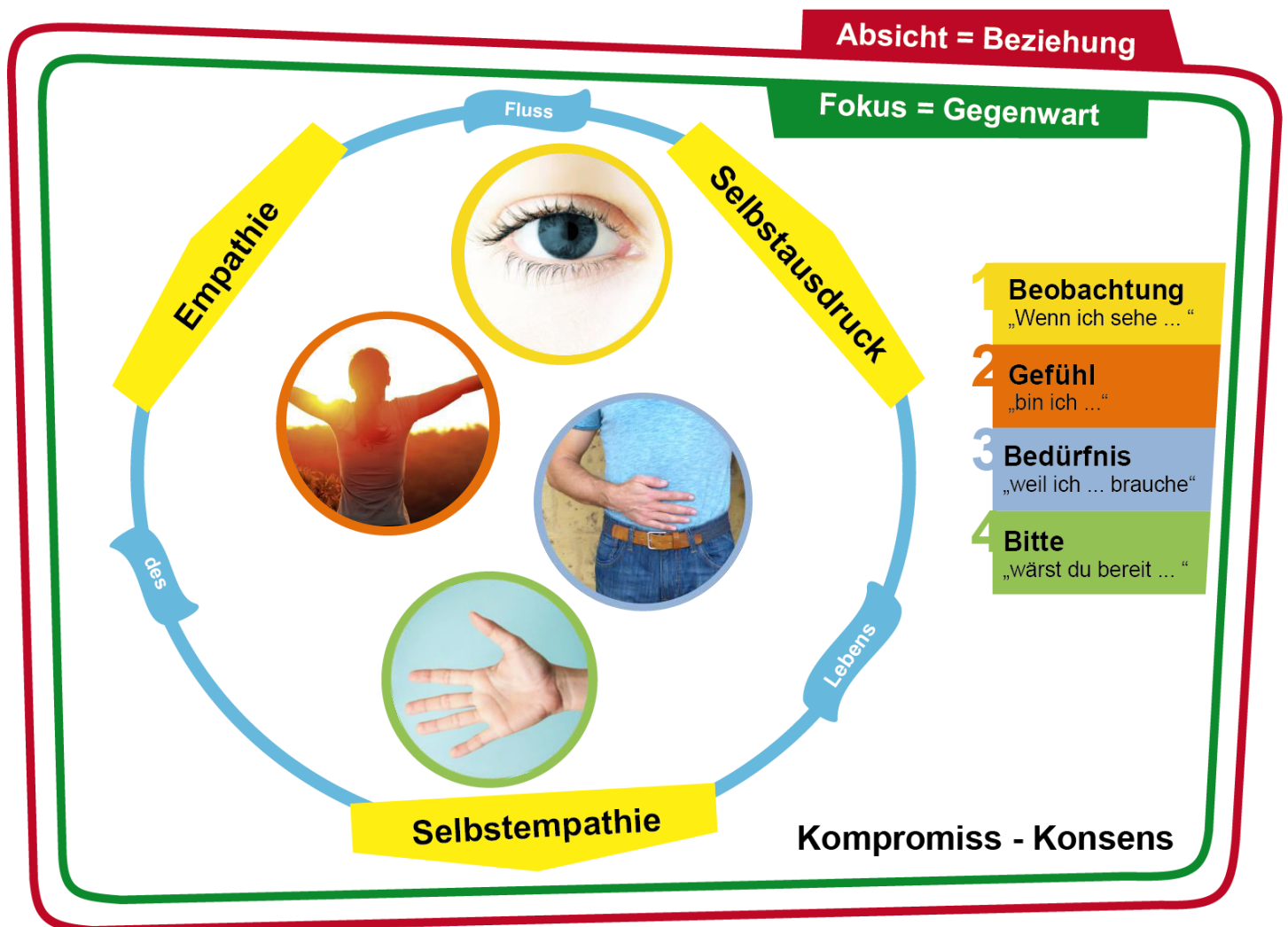


SEMINARUNTERLAGEN
erstellt von
Nicola Abler-Rainalter und
Thomas Abler



FRIEDISCH
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation



Der Äußere und Innere Rahmen

Absicht und Fokus = Ethik der GFK = die innere Haltung

Die drei Richtungen:

Selbstepathie (Empathie nach innen bzw. Selbstklärung)

Selbstaussdruck (Aufrichtig ansprechen)

Empathie nach außen (Klärungshilfe)

Die vier Schritte:

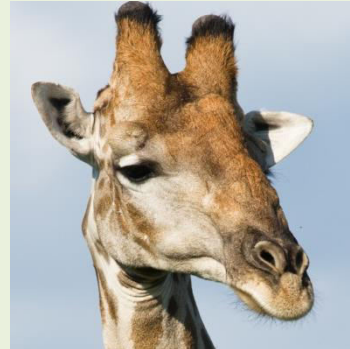
Universeller Schlüssel und
konkrete Formulierungshilfe

Unterschiede in der Haltung

trennend



verbindend



Kopf: Interpretationen, Bewertungen	Herz/ Bauch: Gefühle und Bedürfnisse
Vergangenheit: Zukunft, Erwartungen	Gegenwart: Hier, Jetzt und „so-wie-es-ist“
Kampf/ Konkurrenz	Kooperation
Egoismus	Selbstbehauptung eigene Bedürfnisse wichtig
Selbstaufgabe eigene Bedürfnisse nichtwichtig	Wunsch, auch das Leben Anderer zubereichern - Leben und Leben lassen / WIN-WIN
Recht haben	Verständnis herstellen
Schuldgefühle Scham, Depression, Ärger	Traurigkeit
Schmerz, Bedürfnisse unterdrücken	Schmerz, Bedürfnisse ausdrücken
Fassaden, Masken, Lügen, Manipulation	Authentizität, Echtheit, Klarheit, Konsequenz
Zwang (Gehorsamkeit od. Rebellion)	Freie Wahl
Stress	Ruhe
Bestrafen (Rache/ Vergeltung)	Versöhnende Gerechtigkeit/ Wiedergutmachung
Ernst des Lebens	Spiel des Lebens
Fokus auf Feindbilder	Fokus auf Mitgefühl

Übersetzungen von Trennendem in Verbindendes Denken

„Trennend“ Urteilend	„Verbindend“ Wertschätzend
<ol style="list-style-type: none"> 1. Auslöser 2. Gedanken 3. Forderung 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beobachtungen 2. Gefühle 3. Bedürfnisse 4. Bitten
moralisieren, beschuldigen/ kritisieren, Recht haben wollen, interpretieren/ analysieren, bewerten, eschwichtigen/ beruhigen, eigene Geschichten erzählen, W-Fragen, Ratschläge geben,	Von sich sprechen empathisch zuhören - nach innen und nach außen
Moralische Urteile: das ist gut/ schlecht	Werturteile: ich brauche/ mir ist wichtig
„So ist das“ -Bewertungen (objektiv)	„Ich finde, dass“ -Bewertungen (subjektiv)
Schuldzuweisungen: „Du <i>bist Schuld</i> , dass ... “ Auslöser verursacht Gefühle	Selbstverantwortung: „Ich <i>brauche</i> “ Erfüllte/ unerfüllte Bedürfnisse verursachen Gefühle
„Du machst mich...“ Gefühlswörter	„Ich bin...“ Gefühlswörter
ZWANG, „Ich muss, es gehört sich... “	SELBSTVERANTWORTUNG, „Ich mache das, weil ich brauche...“
Forderungen	Bitten
Normal, gewohnt und erlernt (hier sind wir alle Experten)	Natürlich, jedoch neu zu erlernen (hier sind wir alle Anfänger - Lernprozess)

Die vier Schritte - Übersicht



Beobachtung

Formulierungshilfen:

- Wenn ich sehe, dass...
- Wenn ich höre, dass...
- Ich beziehe mich auf...



Gefühl

Formulierungshilfen

- "Ich bin /fühle mich + *Gefühlswort*"

z. B.: unzufrieden, genervt, traurig, erschöpft, unsicher, besorgt, unglücklich, müde, angespannt, nervös, ärgerlich, ...

oder: glücklich, sicher, zufrieden, entspannt, begeistert, freudig, erfüllt, kraftvoll, happy, motiviert, fröhlich, berührt, angeregt, ...

je nachdem, ob Bedürfnisse erfüllt oder nicht

siehe Sammlung „Gefühlswörter“



Bedürfnis

Formulierungshilfen

- „weil mir ... wichtig ist!“
- „weil ich ... brauche.“
- „Es wäre schön, wenn mein Bedürfnis ... erfüllt wird.“
- „Mir liegt daran, dass... berücksichtigt wird.“
- „Ich hätte gerne mehr ...“
- „Ich möchte (z.B. akzeptiert, verstanden, ...) werden.“

siehe Sammlung „Bedürfnisse“



Bitte

Formulierungshilfen

- „Bist du bereit, mir jetzt zu sagen / jetzt zu ...?“
- „Ich hätte gerne, dass ... passt das?“
- „Wären Sie so freundlich...?“
- Mein Vorschlag dazu ist ...

siehe auch Sammlung "friedische Beziehungsbitten"

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse **NICHT** erfüllt sind

abwesend, ärgerlich, alarmiert, allein, angespannt, angestrengt, angewidert,
antriebslos, apathisch, argwöhnisch, aufgebracht, aufgedreht, aufgereggt, aufgewühlt,
ausgebrannt, ausgelaugt

bedrückt, befangen, befremdet, beklommen, bekümmert, belastet, besorgt, bestürzt,
betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert

depressiv, deprimiert, durcheinander,

eifersüchtig, einsam, elend, empört, energielos, eng, entmutigt, entsetzt, enttäuscht,
ernüchtert, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstaunt

fassungslos, feindselig, fremd, frustriert

gehemmt, geknickt, geladen, gelähmt, gelangweilt, gereizt, gespannt, gestresst,
gleichgültig

hilflos, hoffnungslos

irritiert

kalt, kaputt, kleinmütig, konfus, kraftlos, krank, kribbelig

lahm, lebensmüde, leer, lethargisch, lustlos

matt, melancholisch, miserabel, missmutig, müde, mürrisch, mulmig, mutlos

neidisch, nervös, niedergeschlagen

ohnmächtig

rastlos, ratlos, resigniert, ruhelos

sauer, schockiert, schuldig, schutzlos, schwach, schwer, schwermütig, schwindelig,
skeptisch, starr

träge, traurig

überfordert, überlastet, unbehaglich, unbequem, unberührt, unbeteiligt, unbewegt,
unentschlossen, unerfüllt, ungeduldig, ungehalten, unglücklich, unruhig, unsicher, unter
Druck, unwohl, unzufrieden

verblüfft, verdattert, verdrießlich, verdutzt, verkrampft, verlegen, verletzlich, verloren,
verschlossen, verspannt, verstimmt, verstört, verwirrt, verwundert, verzagt, verzweifelt

wehmütig, wissensdurstig, wütend

zappelig, zerrissen, zögerlich, zornig, zwiespältig

aus: „Praktische Selbstempathie“ von Gerlinde Fritsch, JunfermannVerlag

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

angeregt, angetan, aufgedreht, aufgereggt, aufgewühlt, ausgeglichen, ausgelassen, ausgeruht, aus dem Häuschen, außer sich (vor Freude)

beeindruckt, befreit, befriedigt, begeistert, begierig, beglückt, belebt, berauscht, bereichert, berührt, beruhigt, besänftigt, beschwingt, bewegt, bezaubert, dankbar

elektrisiert, energetisiert, energievoll, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erholt, erleichtert, erlöst, ermutigt, erstaunt, erwartungsvoll, euphorisch

fasziniert, frei, frisch, froh, fröhlich

gebannt, geborgen, gefasst, gefesselt, gelassen, gelöst, gerührt, geschützt, gespannt, gestärkt, getröstet, gesund, glücklich, gutgelaunt

heiter, hingerissen, hoffnungsvoll

im siebten Himmel, inspiriert, interessiert

klar, kraftvoll

lebendig, lebhaft, leicht, locker, lustig, lustvoll

mild, motiviert, munter

neugierig

offen, optimistisch

risikobereit, ruhig

sanft, satt, schwungvoll, selig, sicher, sorglos, stabil, stark, still, stolz

tatendurstig

übermütig, überrascht, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, ungeduldig, unternehmungslustig

verblüfft, vergnügt, verliebt, verrückt (vor Freude), versunken, verträumt, verzaubert, vital

wach, weich, weit, wohl

zufrieden

aus: „Praktische Selbstempathie“ von Gerlinde Fritsch, JunfermannVerlag

Dritter Schritt Bedürfnis

nach Ingrid Holler – Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation

diese Liste dient der Inspiration und der Erweiterung des Bedürfnis-Wortschatzes(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

Abwechslung	Gesundheit	Rücksichtnahme
Aktivität	Gemeinschaft	Selbstbestimmung
Anerkennung	Gleichgewicht	Selbstrespekt
Akzeptanz	Glück	Selbstverantwortung
Aufrichtigkeit	Großzügigkeit	Selbstvertrauen
Austausch	Harmonie	Selbstverwirklichung
authentisch sein	Herausforderung	Sicherheit
Autonomie	Hilfsbereitschaft	Sinn
Balance von Arbeit und Freizeit	Humor	Schutz
Balance von Geben und Nehmen	Identität	Sexualität
Balance von Sprechen und Zuhören	Initiative	Engagement
Balance von aktiv sein und ausruhen	Innerer Friede	Spiritualität
Bewegung	Integrität	Stärke
Bewusstheit	Inspiration	Struktur
Beständigkeit/Kontinuität	Kultur	Tatkraft
Disziplin	Kompetenz	Tiefe
Effektivität	Kongruenz	Toleranz
Ehrlichkeit	Kontakt	Unterstützung
Einfachheit	Konzentration	Verantwortlichkeit
Einfühlsamkeit	Kraft	Verbundenheit
Engagement	Kreativität	Vergnügen
Entspannung	Lernen	Vertrauen
Entwicklung	Lebensfreude	Verständigung
Erfolg	Lebenserhalt	Verlässlichkeit
ernst genommen werden	Liebe	Vielfalt
feiern	Menschlichkeit	Vorwärtskommen
Flexibilität	Mitgefühl	persönliches Wachstum
Freiheit	mitgestalten	wahrgenommen werden
Fairness	Mut	Wärme
Freude bereiten	Nähe	Weitblick
Freude	Natur	Wertschätzung
Freundlichkeit	Offenheit	wirtschaftliche Sicherheit
Freundschaft	Optimismus	Wissen
Frieden	Klarheit	Zeit sinnvoll nutzen
Gastfreundschaft	Originalität/Einzigartigkeit	Zeit effektiv nutzen
Geborgenheit	Ordnung	Zentriertheit
gehört werden	partnerschaftlicher Umgang	Zielstrebigkeit
gesehen werden	Privatsphäre	Zugehörigkeit
Gelassenheit	Raum	
Genuss	Respekt	
Gleichwertigkeit	Ruhe	



FRIEDISCH sprechen lernen,

Nicola und Thomas Abler
Am Stiftsbahnhof 12
4550 Kremsmünster

Tel: +43 75836938
Mail: nicola@friedisch.at
www.friedisch.at



FRIEDISCH
Sprache als Schlüssel zum Miteinander

