

Woche: 52	Thema der Woche:	Kommunikation und Mobility	BBA
Datum	21.12.2020		
Name			
Thema	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg		

Warum?

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein lösungsorientierter Kommunikationsweg, sie ist zielgerichtet. Das Ziel ist, ein besseres Verständnis voneinander zu erzielen und eine Verbesserung der Situation zu erreichen. Eine Kommunikation auf diesem Wege soll Missverständnisse vermeiden und auf Augenhöhe kommunizieren helfen.

Die vier Komponenten der GFK (gewaltfreie Kommunikation)

1. Beobachten

Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich passiert. Die eigenen Emotionen und Bewertungen lassen wir dabei außen vor. Die Kunst besteht darin, unsere Beobachtungen dem anderen ohne Beurteilung und Bewertung mitzuteilen. Dies können Sie am einfachsten machen, indem Sie einfach nur das beschreiben, was jemand gemacht hat, und das Sie dies mögen oder nicht.

2. Gefühle

Was fühlen Sie, wenn Sie diese Handlung beobachten? Sind Sie irritiert, froh, glücklich, ängstlich, verletzt?

3. Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Gefühlen? Es geht darum klar und ehrlich auszudrücken wie es mir gerade geht.

z.B. „ich habe das Bedürfnis nach Ordnung in dem Raum den wir gemeinsam nutzen, ich ärgere mich, wenn ich dort 3 Paar schmutzige Socken und verschiedenes Geschirr im Raum verstreut ehe.“

4. Bitten

Äußern Sie ein spezifische Bitte: z.B. „Würdest Du bitte die Socken wegräumen?“

Was kann konkret getan werden, damit sich die Situation verbessert. Es ist notwendig, die Informationsteile ganz klar auszudrücken, mit Worten oder auf andere Weise. Auf der anderen Seite nehmen wir die gleichen vier Informationsteile von unseren Mitmenschen auf. Was beobachten sie? Was fühlen und brauchen sie, welche Bitte haben sie und die Lebensqualität zu verbessern.

Aufgaben:

Überlegen Sie sich 5 Umgebungen in denen einen gute Kommunikation förderlich ist

- Nr. 1 -----
- Nr. 2 -----
- Nr. 3 -----
- Nr. 4 -----
- Nr. 5 -----

Übungen:

„Von Herzen geben“

Beantworten Sie bitte folgende Sätze für Sie persönlich

Ich schenke gerne etwas, wenn...	
Ich habe keine Lust zu schenken, wenn...	
Ich kann ein Geschenk gut annehmen, wenn...	
Ein besonderes Geschenk, das ich einmal bekommen habe...	
Was ist für Sie beim Geben und Nehmen besonders wichtig?	

Der Begriff „Gewaltfreie Kommunikation“

Haben Sie schon einmal Gewalt ohne körperlichen Angriff erlebt? Können Sie das kurz erläutern?

Welches sind die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation:

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4