

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION oder *GEWALTFREI KOMMUNIZIEREN – aber WIE?*

HEIDEMARIA SECCO, BEd

www.per-spektiven.at

0676 96 11 925

SYMPOSIUM – ONLINE

„Verantwortungsbewusstes Miteinander – Analog & Digital“

23. 11. 2020

Fachstelle für Gewaltprävention und PH NÖ

ZIELE einer GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

nach Marshall B. Rosenberg



Wertschätzung zueinander



Transparenz herstellen



Kooperation fördern



Spannungen abbauen



Wege aus dem Widerstand finden



Achtsamkeit



Zuversicht einer Konsenslösung

GRUNDGEDANKEN EINER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

- Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen.
- *Wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit statt durch aggressives Verhalten erfüllen.*
- Jeder Mensch hat Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen.
- *Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis.*
- **JEDES BEDÜRFNIS dient dem Leben**, insofern gibt es keine „negativen“ Bedürfnisse!“

*„Wir Menschen sind **soziale Wesen**
und in vielen unserer Bedürfnisse
voneinander abhängig!“*

SPRACHE der „*GEWALT*“

Eskalation

Fluchtverhalten

Schuldgefühle

Beschämung

Widerstand

Die SPRACHE der „GEWALT“

**ANALYSIERT,
KRITISIERT,
INTERPRETIERT,**

- *„Wenn du das beachtest hättest...“*
- *„So geht das nicht, das macht man so...“*
- *„Das machst du nur, weil...“*

WEISS, WAS MIT DEM ANDEREN NICHT STIMMT,

- *„Du bist faul, dumm, engstirnig,...“*

BEWERTET,

- *„Bei uns gibt es das nicht!“ oder „Das hast du gut/schlecht gemacht!“*

STRAFT bzw. DROHT,

- *„Wenn du nicht sofort,....dann...“*

**ACHTET AUF REGELN,
FÜHLT SICH IM RECHT**

UND SUCHT SOFORT NACH EINEM SCHULDIGEN!

„Wenn du nicht wärst,...“

„Aber du hast ja.....“

*„Unsere **Aufmerksamkeit** ist eher darauf gerichtet **Fehlverhalten** zu identifizieren, als **darauf zu achten, was wir und andere brauchen** und nicht bekommen.“*

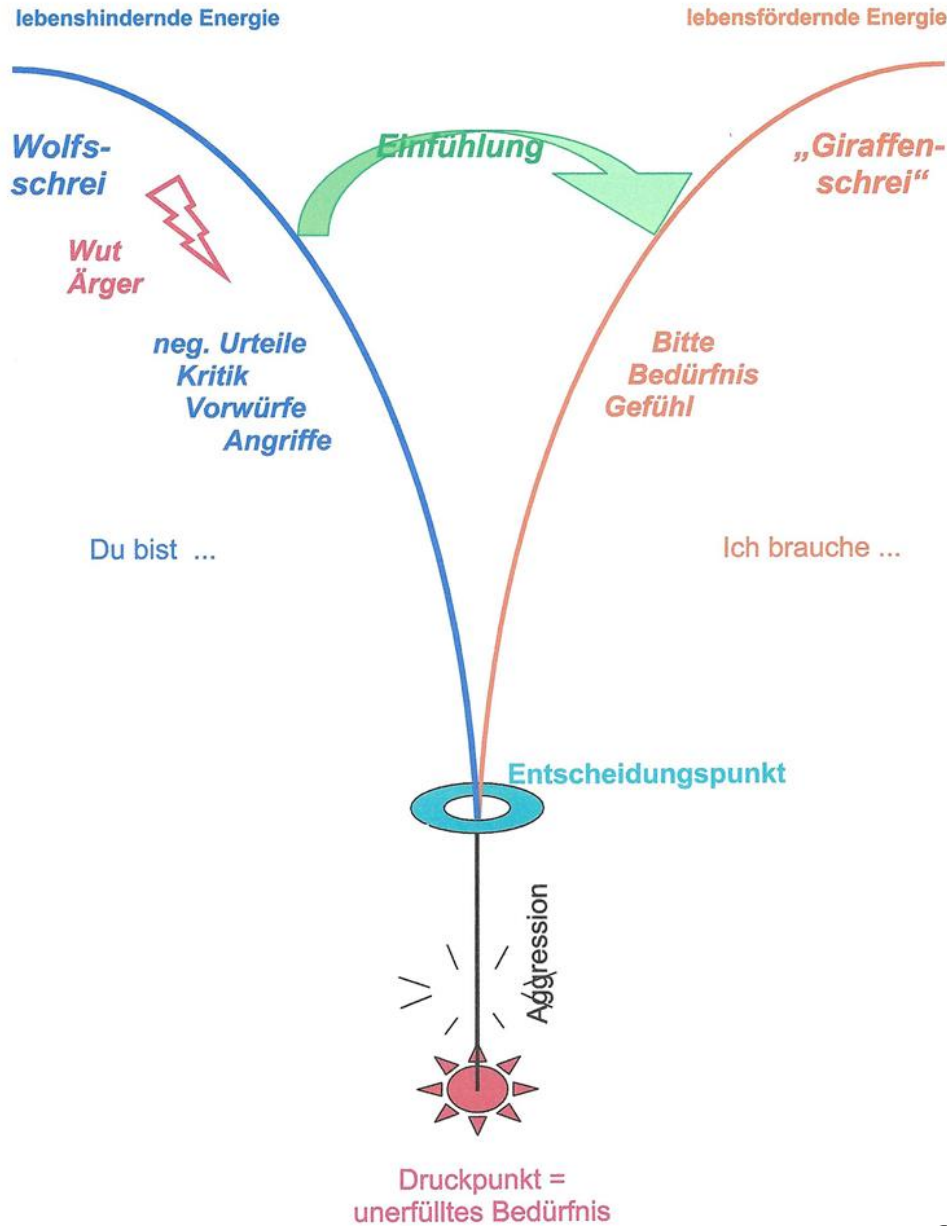
(M.B. Rosenberg)

„GEWALTFREIE“ KOMMUNIKATION

- Achtet auf die eigenen **GEFÜHLE** und ist sich der dahinterliegenden **BEDÜRFNISSE** bewusst.
- *Achtet auf die **Gefühle der ANDEREN** und versucht deren **BEDÜRFNISSE** herauszufinden.*
- **RESPEKTIERT** die Bedürfnisse aller.
- Trennt **BEOBACHTUNG** und **BEWERTUNG**.
- **BITTET** oder wünscht, anstelle zu fordern.
- **Übersetzt** Angriffe, Vorwürfe, Beleidigungen und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse.

Das Aggressionsmodell

(aggression = auf etwas zugehen, etwas verändern wollen)



*„Zwischen **Reiz** und **Reaktion** liegt ein **Raum**. In diesem Raum liegt unsere Macht zur **Wahl unserer Reaktion**. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

(V. Frankl)

Nimm wahr, dass du dich ärgerst.



Höre deinem Ärger zu.

Bitte mache deine Gedanken nur im Kopf, der andere kann nichts dafür, dass du dich ärgerst, weil du die Situation so bewertest.



Frag dich nach dem Gefühl hinter dem Ärger.



Identifiziere die Bedürfnisse und formuliere Bitten.

MODELL der GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

nach Rosenberg



BEOBACHTUNG anstelle von **BEWERTUNGEN**



Benennen der **GEFÜHLE**



Benennen der **BEDÜRFNISSE**



BITTEN anstelle von **FORDERUNGEN**

1. BEOBACHTUNG

Wenn ich sehe/höre,

....dass du zu meiner Freundin sagst, ich sei nervig,

2. GEFÜHL

dann fühle ich mich

.....traurig,

3. BEDRÜFNIS

weil ich Respekt und Wertschätzung brauche

4. BITTE

und deshalb bitte ich dich (brauche ich...),

.....sage mir, was dir nicht gefällt, wenn wir allein sind.

ACHTUNG – Gefühle vs. Pseudogefühle

ICH fühle mich....

angegriffen, benutzt, bedroht, missverstanden,...



PSEUDOGEFÜHLE

Sie benennen Interpretationen eines Verhaltens!

ICH bin....traurig, wütend, einsam, glücklich, ...



GEFÜHL



FORMULIERE DEINE GFK - BOTSCHAFT

1. Meine **BEOBACHTUNG!** WAS ist im Detail passiert?

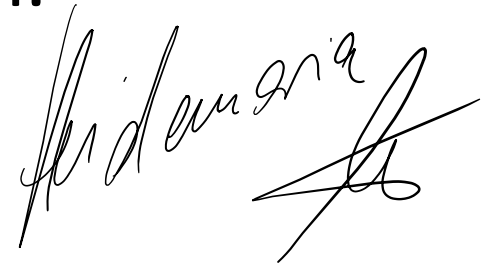
2. *Wie hast DU dich in dieser Situation **geföhlt?***

3. Was hat das Gefühl bei DIR ausgelöst? Welches **BEDÜRFNIS** wurde nicht erfüllt? Was brauchst du?

4. *Welche **BITTE**/Welchen Wunsch hast du an dein Gegenüber?*

DANKE

Herzlichen Dank, dass Sie an diesem ONLINE-
Workshop teilgenommen haben,
ich freue mich sehr und bin dankbar,
weil es mir ein wichtiges Anliegen ist, Sie zu
inspirieren „gewaltfrei“ mit den Mitmenschen in
Beziehung zu treten.

A handwritten signature in black ink, reading "Frida Maria" in a cursive script. The signature is positioned in the bottom right corner of the page.



Heidemaria Secco, BEd

Pädagogin

Schüler/innen-Coach, Coach für Peer Mediation

Psychologische Beraterin

Systemische Coach und Supervisorin

Coach für Neue Autorität

Eingetragene Mediatorin

Zertifizierte Konflikt- und Mobbingberaterin

KONTAKT

Tel: 0676 96 11 925

Email: hsecco@per-spektiven.at

Web: www.per-spektiven.at

PER
SPEK
TIVEN

Für Fragen und Angebote (für Seminare, Workshops, Vorträge, Supervisionen, ua.) stehe ich gerne zur Verfügung!

QUELLEN UND LITERATURHINWEISE

- FALLER, Kurt, u.a. (2009): Konflikte selber lösen. Trainingshandbuch für Mediation und Konfliktmanagement in Schule und Jugendarbeit (2. Auflage). Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. S. 85 - 90
- GENS, Klaus-Dieter (2011): Forum Gewaltfreie Kommunikation Berlin
- GFK – Navigator für Gefühle, Emotionen und Stimmungen
- LEMME, Martin, KÖRNER, Bruno (2018): Neue Autorität in Haltung und Handlung. Ein Leitfadens für Pädagogik und Beratung. Heidelberg: Carl Auer Systeme Verlag
- OMER, Haim, HALLER, Regina (2019): Raus aus der Ohnmacht. Das Konzept Neue Autorität für die schulische Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
- ROSENBERG, Marshall B. (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens (9. Auflage). Paderborn: Junfermann Verlag
- WAILZER, Erika (2016), Schüler zu Streitschlichter ausbilden. Arbeitsmaterialien zur Mediation in der Sekundarstufe. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr. S. 135 – 151

ANHANG

Gefühls- und Bedürfnisliste

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Wünsche erfüllt sind

abenteuerlustig	erregt	heiter	sanft
absorbiert	erstaunt	hoffnungsvoll	selig
aktiv	erwartungsvoll	interessiert	Sicher
angeregt	fasziniert	involviert	sorglos
aufgeregt	frei	lebhaft	stolz
behaglich	freudig	leichten Herzens	überglücklich
belebt	friedlich	liebepoll	überrascht
berührt	froh	lustig	überschwenglich
bewegt	fröhlich	mitteilpam	unbekümmert
dankbar	gebannt	motiviert	unternehmungslustig
energievoll	geborgen	munter	vertrauensvoll
enthusiastisch	gelassen	mutig	wach
erfüllt	glücklich	neugierig	zärtlich
erleichtert	großherzig	optimistisch	zufrieden
erlöst	gutmütig	ruhig	

Gefühle, die wir haben, wenn unsere Wünsche unerfüllt sind

Abscheu	düster	kalt	schlaff
abwesend	einsam	kleinmütig	schlecht
ängstlich	elend	konfus	Schmerz
ärgerlich	entsetzt	krank	schuldig
alarmiert	enttäuscht*	kribblig	schwermütig
angespannt	erschöpft	Kummer	träge
angstvoll	erschreckt	lethargisch	traurig
apathisch	faul	matt	überlastet
bekümmert	furchtsam	mutlos	verdrossen
belastet	gehemmt	neidisch	verloren
besorgt	gelangweilt	nervös	verwirrt
bestürzt	gemein	niedergeschlagen	verzagte
betrübt	gleichgültig	passiv	verzweifelt
bitter	Haß	pessimistisch	widerwillig
deprimiert	hilflos	Scham	wütend
desinteressiert	irritiert	ungeduldig	zornig
durcheinander	melancholisch	unruhig	
feindselig	miserabel	unsicher	
frustriert	müde	unstet	

Bedürfnisse

Diese Liste dient Ihrer Inspiration und der Erweiterung Ihres Bedürfnis-Wortschatzes

Abwechslung	Gemeinschaft	Respekt
Aktivität	Glück	Ruhe
Akzeptanz	Harmonie	Selbstbestimmung
Aufmerksamkeit	Identität	Selbstverantwortung
Austausch	Initiative	Selbstverwirklichung
Ausgewogenheit	Integrität	Sicherheit
Authentizität	Inspiration	Sinn
Autonomie	Intensität	Schutz
Bewegung	Kultur	Sexualität
Beständigkeit	Kongruenz	Spiritualität
Bildung	Kontakt	Struktur
Effektivität	Kraft	Unterstützung
Ehrlichkeit	Kreativität	Verantwortung
Einfühlung	Lebensfreude	Verbundenheit
Entspannung	Liebe	Vergnügen
Entwicklung	Menschlichkeit	Vertrauen
Feiern	Mitgefühl	Verständigung
Freiheit	Nähe	wahrgenommen werden
Freude / Spaß	Natur	Wärme
Frieden	Offenheit	Wertschätzung
Geborgenheit	Originalität	Zentriertheit
Gesundheit	Ordnung	Zugehörigkeit