

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK nach Marshall Rosenberg bietet ein gutes Grundgerüst, um gelingende soziale Beziehungen zu pflegen und in Konfliktgesprächen seine Anliegen so zum Ausdruck zu bringen, dass die Botschaften auch bei meinem Gegenüber ankommen. Gerade in Konflikten benutzen wir nach Rosenberg überwiegend „Wolfssprache“, mit der wir unsere Konfliktpartei verletzen und unseren Standpunkt mit aller Macht verteidigen wollen. Mit der „Giraffensprache“ sprechen wir aus unserem Herzen und bleiben wertschätzend und konstruktiv ohne unser Anliegen aus dem Auge zu verlieren.

Schritte	Ich-Aussage	Fragen
1. Beobachtung	„Ich habe konkret gehört,...gesehen,...gelesen...“ (keine Bewertungen + Interpretationen wie z.B. „Das war total daneben!“)	„Wie hast du die Situation erlebt?“ Was hast du beobachtet?“
2. Gefühl	„Damit.../dann fühle ich mich...“, „Damit geht es mir...“ (keine Vorwürfe, wie z.B. „Ich fühle mich übergangen.“)	„Wie hast du dich dabei gefühlt?“, „Was hat das in dir ausgelöst?“
3. Bedürfnis	„Für mich ist wichtig, das...“, „Ich brauche...“, „Mir geht es um...“, „Für mich wäre es gut, wenn...“ (konkrete Wünsche für die Zukunft)	„Was müsste sich ändern?“ „Was brauchst du, damit dein Bedürfnis erfüllt ist?“
4. Bitte	„Und deshalb bitte ich dich darum...“, „Wärest du bereit...?“, „Könntest du...?“ (keine Forderung und keine Aufträge)	„Was wäre für dich der nächste Schritt in die richtige Richtung?“, „Wo brauchst du Unterstützung?“, „Was würde dir konkret helfen?“

Vermeiden Sie dabei:

Verallgemeinerungen („Immer machst du...“, „Nie ist...“, „Alles ist...“ etc.), Bloßstellungen, Anschuldigungen, vage Andeutungen, verletzende Bemerkungen, Machtausübung und einseitige Forderungen.