



Gewaltfreie Kommunikation (GfK)



Diese 4 Äußerungen helfen, um in Konflikten angemessen zu reagieren:

1. **Beobachtung** statt Bewertung (wie z.B. abwertende Kritik mit „immer“/„nie“)
2. **Gefühl** statt Beleidigung und Vorwürfe
3. **Bedürfnis** um Verständnis & eine gemeinsame Basis zu schaffen
4. **Bitte/Wunsch** statt Forderung/Befehl/Drohung

=> **Ich-Botschaften** statt Du-Botschaften

Folgendes Beispiel ist eine leichte Abwandlung von Wikipedia. Versuche, es auf deine Situation zu übertragen und schreibe dein eigenes Beispiel hier auf die Rückseite!

Beispiel	Gewaltfreie/einfühlsame Kommunikation	Ungünstige/eskalierende Kommunikation	Einfühlsame Reaktion auf ungünstige Kommunikation
Beobachtung	<p>„In der letzten Woche hast du dein Geschirr manchmal nach dem Essen auf die Spüle gestellt. Dann habe ich es am nächsten Morgen ab gespült.“</p> <p>= Konkrete Handlungen, die wir beobachten und die uns belasten.</p>	<p>„Du verhältst dich in der Küche total schlampig!“</p> <p>= Beobachtung und Bewertung werden vermischt.</p>	<p>„Du hast wiederholt dreckiges Geschirr vorgefunden?“</p>
Gefühl	<p>„Ich bin frustriert ...“</p> <p>= Die Gefühle werden mit dem in Verbindung gebracht, was wir beobachten.</p>	<p>„Du provozierst mich damit, es ist dir total egal, dass hier so ein Dreck ist.“</p> <p>= Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Pauschalisierungen.</p>	<p>„Bist Du frustriert ...“</p>
Bedürfnis	<p>„... weil mir Ordnung beim Entspannen hilft.“</p> <p>= Bedürfnisse, aus denen Gefühle entstehen, werden mitgeteilt.</p>	<p>„Du bist ein:e Schlamper:in.“</p> <p>= Die andere Person wird moralisch verurteilt.</p>	<p>„... weil du dir mehr Unterstützung wünschst?“</p>
Bitte	<p>„Könntest du dein Geschirr gleich nach dem Essen abspülen oder mit mir eine konkrete Absprache treffen?“</p> <p>= eine konkrete Handlung wird gewünscht, nicht gefordert.</p>	<p>„Das Nächste Mal schmeiß' ich dein Geschirr weg!“</p> <p>= Forderung & Drohung.</p>	<p>„Wünschst du dir, dass wir eine konkrete Absprache über das Spülen machen?“</p>

(siehe auch https://de.wikipedia.org/wiki/Gewaltfreie_Kommunikation)