

Seminar: **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**

Die Art, wie Menschen miteinander kommunizieren, führt oft zu Verletzungen und Distanz. Die in Auseinandersetzungen typische Frage nach dem "Wer ist schuld?" und "Wer hat Recht?" führt nicht aufeinander zu, sondern erhält den Konflikt aufrecht und nährt ihn sogar noch. Die Folge ist, dass man in einer „Problemtrance“ bleibt, die jeden Blick auf mögliche Lösungen schon im Ansatz verstellt. Das hinterlässt Verlierer auf allen Seiten!

„Gewaltfreie Kommunikation“ ist die Bezeichnung für ein Kommunikationsmodell, welches zu einer völlig anderen Denkweise einlädt. Es ersetzt verurteilendes Denken und Sprechen durch den Blick auf das, was eigentlich wirklich dahinter steht – was alle Menschen miteinander verbindet. Die solcherart gefundene gemeinsame Lösung ist dann oft unerwartet einfach.



Giraffe und Schakal sind die Symbolfiguren der GFK:

Der Schakal steht für die „inneren Wölfe“, die sich in vorwurfsvoller und beschuldigender Sprache melden. Als „Wolfsprache“ bezeichnet man symbolhaft die „graufellige“ Ausdrucksform des verkopften Denkens.

Die Giraffe steht für die gewaltfreie Sprache, die sich ergibt, wenn man „den Hals streckt“ um sich alles erst einmal anzusehen und zu beobachten, statt vorschnell zu bewerten und zu beurteilen. Als „Giraffensprache“ wird die empathische Ausdrucksform bezeichnet, die man als „Gewaltfreie Kommunikation“ versteht.

Dieses von dem amerikanischen Psychotherapeuten Marshall B. Rosenberg entwickelte Modell ist kein "Verfahren", sondern beschreibt eine innere Haltung, die in jedem Menschen bereits existiert. Diese kann daher „gelebt“ werden, sie unterscheidet sich so von "Methoden", die man „erlernt“ und lediglich „anwendet“ – und bald wieder vergisst.

Gewaltfreie Kommunikation heißt nicht, durch "nett und weichgespült" sein Konflikte um jeden Preis zu vermeiden. Sondern es ist eine machtvolle Möglichkeit, engagiert einzutreten für die eigenen Bedürfnisse, Werte und Wünsche, konsequent und voller Leidenschaft – ohne dies durch angriffige rhetorische Abschweifungen zu verwässern oder sich zu einem hohen Preis einfach durchzusetzen. Der Schlüssel dazu heißt nicht "Nett-sein", sondern "Echt-sein"!

Seminarinhalte

Das Seminar leitet dazu an, diese Echtheit in sich freizulegen – von all den Prägungen, die man im Laufe des Lebens angesammelt hat. Diese sorgen nicht nur dafür, dass man anderen mit ständigen Beurteilungen, Vorwürfen und Schuldzuweisungen begegnet. Sondern auch mit sich selbst gehen viele hart zu Gericht, weil sie kaum gelernt haben, auf einer Bedürfnisebene mit sich selbst zu kommunizieren. Wie soll man da die Fähigkeit entwickeln zu Empathie und Mitgefühl gegenüber anderen, wenn man das schon mit sich selbst nicht vermag?

Sich solcherart zu befreien setzt voraus, die eigenen Wahrnehmungen von seinen automatisch ablaufenden Bewertungsmustern zu trennen. Jenseits von Voreingenommenheit und Schubladendenken entdeckt man dann auf einmal Gemeinsamkeiten, die allen Menschen gleich sind, selbst wenn sie gegensätzliche Wege beschreiten. Voraussetzung hierfür ist ein innerlicher Klärungsprozess zu der Frage, ...

1. was wir **beobachten**, statt wie wir es **bewerten**,
2. was wir **fühlen**, statt was wir **meinen und denken**,
3. was wir **brauchen**, statt was **andere "sollten"**
4. was **wir erbitten** können, statt was andere **„vorhersehen und zu erfüllen“** hätten.

In diesem Seminar lernen Sie...

- wie automatische Gedanken dafür sorgen, dass man urteilt und bewertet, statt wertfrei zu beobachten,
- wie man diese Urteile und Bewertungen übersetzt – zu dem, was gerade wirklich in einem lebendig ist,
- wie man für seine Bedürfnisse eintreten und die Chance erhöhen kann, dass sich diese auch erfüllen.

Themen und Inhalte:

- Die Gründe für lebensentfremdende Kommunikation
- Die Seiten eines Konflikts und seine diversen Komponenten
- Wahrnehmung und Beobachtung versus Bewertung und Interpretation
- Realitäten, innere Filter und prägendes Kopfkino an den Schalthebeln der Emotionen
- Bedürfnisebenen und Entwicklungsstufen auf dem Weg zum authentischen Sein
- Die Entdeckung von Wahlfreiheit versus Bannbotschaften aus der Kindheit
- Seine Gefühle wahrnehmen, abgrenzen, steuern und ausdrücken
- Sich aus Ohnmacht befreien, engagiert für sich eintreten
- Einfühlsames Zuhören – sich selbst und anderen gegenüber
- Kritik, Bedauern und Ärger wirksam ausdrücken
- Direkt sagen, was man will – statt sich zu verstecken hinter Vorwürfen und Urteilen
- Selbstbewusstsein für die totale Freiheit im zwischenmenschlichen Miteinander

Teilnehmer:

1. Menschen, die privat oder beruflich ihre sprachliche und empathische Kompetenz steigern möchten
2. Lebens- oder Ehepartner sowie Eltern, die ihre kommunikative Beziehungsebene verbessern wollen
3. Menschen am Arbeitsplatz, die Reibungsverluste zu einem guten Betriebsklima verwandeln wollen
4. Ansprechpartner in Organisationen, Behörden und Firmen, die viel mit anderen in Kontakt kommen
5. Menschen in sozialen Einrichtungen, Kirchen, Vereinen, Parteien, die Friedensstifter sein möchten

Voraussetzung ist eine ausreichende körperliche, psychische und seelische Gesundheit, um zweieinhalb Tage in einer Gruppe ebenso interessierter Menschen miteinander zu lernen, zu üben und sich auszutauschen. Für Interessenten mit besonderen Anliegen biete ich gerne ein individuelles Setting in meiner Praxis an.

Methoden:

Vortrag - Gruppengespräch - Einzelgespräch - Kleingruppenarbeit - Rollenspiel - Präsentation

Vorkenntnisse / Mitbringen:

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Offenheit, Freude