

# Wertschätzende Kommunikation

auf Basis Gewaltfreier Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg



Michael Taube

Email: [michael@michael-taube.com](mailto:michael@michael-taube.com)

Web: [michael-taube.com](http://michael-taube.com)

## Danksagung

Mein Dank gilt: Marshall Rosenberg dafür, dass er das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation entwickelte und bis zu seinem Tod verbreitete. Den vielen Trainern und Trainerinnen für Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen und internationalen Raum, die mit ihrem Engagement einen Beitrag zum Frieden in der Welt leisten. Meiner Partnerin Emma für die Unterstützung im Korrekturlesen. Léti Gribouille vom Blog [Apprentie Giraffe](http://Apprentie Giraffe), für das Titelbild und die anderen tollen Illustrationen der Wolfs- und Giraffenwelt und Marion Schneider dafür, dass sie sich die Zeit nahm, den Text einiger Bilder aus dem Französischen ins Deutsche zu übersetzen.

## Ziele der Wertschätzenden Kommunikation

*„Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt >Das Leben wunderbar machen<. Die meisten Menschen spielen >Wer hat recht?< und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. >Das Leben wunderbar machen< können wir auch mit Menschen spielen, die >Wer hat recht?< gewohnt sind – niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat.“* Marshall Rosenberg

Was ist meine Absicht: Möchte ich recht haben oder verbunden sein?



Das wichtigste Ziel der Wertschätzenden Kommunikation ist es, eine einfühlsame Verbindung zu unseren Mitmenschen herzustellen, die es ermöglicht, aus einer solchen Freude zum Wohl anderer beizutragen, wie ein Kind, das eine hungrige Taube füttert.



Um diese Verbindung zu kreieren, benötigen wir Klarheit darüber, was gerade in uns lebendig ist. Diese Klarheit gewinnen wir, indem wir uns die folgenden Fragen stellen:

**Was kann ich wahrnehmen? Wie fühle ich mich? Was brauche ich?**

**Was nimmst du wahr? Wie fühlst du dich? Was brauchst du?**

Das zweite Ziel ist es, gestärkt durch die Herzensverbindung, eine Lösung zu finden, welche die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt. In diesem Schritt geht es um die Frage:

**Was würde unser Leben wundervoller machen?**

Und darum, konkrete Strategien zu finden, die das Leben aller bereichern.

Mit diesen beiden Zielen, der **empfindlichen Verbindung** und dem **Finden von geeigneten Strategien**, trägt die Wertschätzende Kommunikation maßgeblich dazu bei:

- ♥ erfüllende Beziehungen aufzubauen und zu stärken
- ♥ Bedürfnisse so zu befriedigen, dass alle glücklich sind
- ♥ trennende Kommunikation zu verändern
- ♥ Konflikte in ein Win-win für alle zu verwandeln

## **Grundannahmen, Haltung, Menschenbild und spiritueller Kern**

- Menschen sind von Natur aus liebevoll und an guten Verbindungen interessiert.
- Unsere trennende und gewaltvolle Kommunikation wurde erlernt. Doch wir können uns neu programmieren.
- Jeder Mensch sehnt sich nach Empathie und Wertschätzung.

- Alles, was wir tun, tun wir, um ein Bedürfnis zu erfüllen, Schmerz zu vermeiden und Freude zu erleben. Jedes Verhalten ist deshalb ein gelungener oder misslungener Versuch ein Bedürfnis zu erfüllen.
- Alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse erfüllen.
- Alle Bedürfnisse dienen dem Leben. Es gibt keine negativen Bedürfnisse.
- Wir tragen die Verantwortung für unsere Gedanken, Worte und Handlungen sowie für unsere Gefühle und Bedürfnisse.
- Wir sind nicht dafür verantwortlich, wie andere auf unsere Handlungen und Worte reagieren, jedoch für unsere Reaktion auf ihre Reaktion.
- Handlungen sind Auslöser für Gefühle, jedoch nicht die Ursache.
- Erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse sind die Gründe für unsere Gefühle.
- Bedürfnisse unterscheiden sich klar von Strategien, um Bedürfnisse zu erfüllen.
- Konflikte entstehen auf der Strategieebene und nicht auf der Bedürfnisebene.
- Jedes Mal, wenn jemand etwas für uns aus Angst vor Konsequenzen, Schuld, Scham, oder wegen einer Belohnung tut, werden wir früher oder später die negativen Folgen dafür tragen.
- Wir selbst können besser zu unserem und dem Glück anderer beitragen, wenn wir uns über unsere eigenen und die Bedürfnisse anderer klar sind.
- Andere sind eher dazu bereit zu unserem Glück beizutragen, wenn sie unsere Bedürfnisse kennen.
- Wir alle tun gerne etwas, um das Leben anderer zu bereichern, wenn wir sehen, welche Bedürfnisse sich dadurch erfüllen können.
- Wir alle tun in jedem Moment das Bestmögliche, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen
- Bedürfnisse sind universell und nicht an eine Person, einen Ort oder eine Zeit gebunden. In unseren sozialen Bedürfnissen sind wir von anderen Menschen abhängig
- Egal, wie lebensfeindlich das Verhalten oder die Aussage eines Menschen ist, dahinter verbergen sich immer Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse.
- Hinter jedem „Nein“ steckt ein „Ja“ zu etwas anderem.
- Hinter jeder Aussage können wir uns fragen, ob die Person gerade „Bitte“ oder „Danke“ gesagt hat.
- Selbst wenn wir uns in trennenden Dialogen wiederfinden, können wir uns jederzeit dazu entscheiden in eine einfühlsame Haltung zurückzukehren.
- Wir sind alle Übende und werden es ein Leben lang bleiben.

Hinter jedem negativen Urteil steckt ein **BITTE!**

Hinter jedem positiven Urteil steckt ein **DANKE!**



[env-apprentiegirafe.blogspot.com](http://env-apprentiegirafe.blogspot.com)

"Giraffe, wenn ich sehe was du tust,  
bin ich so traurig!  
Bitte, wärest du bereit, das auch für mich zu tun,  
und mir dadurch die Möglichkeit zu geben,  
mich auch wieder verbunden zu fühlen  
mit der Liebe die ich für alles Leben empfinde,  
und die durch mein Herz fließt?"



Giraffen  
Untertitel

"Giraffe, wenn ich sehe was du tust,  
fühle ich mich so glücklich!  
Danke dafür, dass du dazu beiträgst,  
dass meine Bedürfnisse erfüllt werden,  
und dass du mir dadurch die Möglichkeit  
gibst, mich verbunden zu fühlen mit der  
Liebe für alles Leben, die durch mein  
Herz fließt."

Der Prozess der Wertschätzenden Kommunikation dient dazu, das oben genannte Menschenbild und die einfühlsame und wohlwollende Haltung in uns selbst zu verankern. Marshall Rosenberg sagte selbst, dass der Prozess nur Mittel zum Zweck ist und wir ihn technisch nicht mehr zu folgen brauchen, wenn wir mit unserer einfühlsamen Energie verbunden sind.

# Trennende Kommunikation - Wolfssprache

Die trennende Kommunikation unseres Alltags blockiert die einfühlsame Verbindung zu uns und unseren wirklichen Gefühlen und Bedürfnissen. Sie basiert auf vier Säulen.



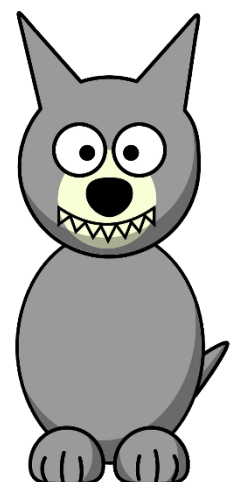
Damit wir aufhören diese Säulen zu benutzen, können wir uns immer wieder fragen:

## **Aus welchem Grund möchte ich, dass jemand etwas für mich macht?**

Aus Schuld, Scham, Angst oder für eine Belohnung oder eher aus dem freien Willen, etwas zu meinem Wohlbefinden beizutragen?

Wenn wir andere nur davon überzeugen können, dass sie etwas für uns tun, um körperliche oder seelische Schmerzen zu vermeiden oder wegen einer Belohnung, werden wir früher oder später dafür bezahlen. Im Alltag verwenden wir häufig sprachlich gewaltvolle Mittel basierend auf den vier Säulen, in der Hoffnung unseren Willen durchzusetzen.

Im deutschen Sprachraum wird in der Gewaltfreien Kommunikation der Wolf als Sinnbild für einen Menschen, der auf trennende Art und Weise kommuniziert, verwendet. Deshalb heißt die trennende Kommunikation auch Wolfssprache. Auch in Märchen verkörperte der Wolf oft das Böse und ist uns deswegen als Bild bereits bekannt.



In Wirklichkeit sind Wölfe jedoch soziale Tiere und leben als Paar oder Rudel zusammen.

Auch wenn wir von Wölfen und Wolfssprache reden, ist es wichtig, dass wir uns daran erinnern, dass sich hinter jedem wölfischen Verhalten, ein unerfülltes Bedürfnis und eine ängstliche, traurige Giraffe versteckt.

*„Es gibt an sich gar keine Wölfe. Wölfe sind nur Giraffen mit einem Sprachproblem.“*  
Marshall Rosenberg

## **Sprachmuster, welche eine einfühlsame Verbindung blockieren**

Moralische Urteile: „Du bist egoistisch, respektlos, faul ...“, „Du bist fleißig, super ...“

Urteile: „Das ist richtig, das ist falsch. Das ist gut, das ist böse.“

Analysen: „Dein Problem ist, dein geringes Selbstvertrauen.“

Vergleichen: „Das ist doch gar nichts. Mir ist neulich ...“

Verantwortung leugnen: „Ich muss ...“ „Ich hatte keine andere Wahl.“

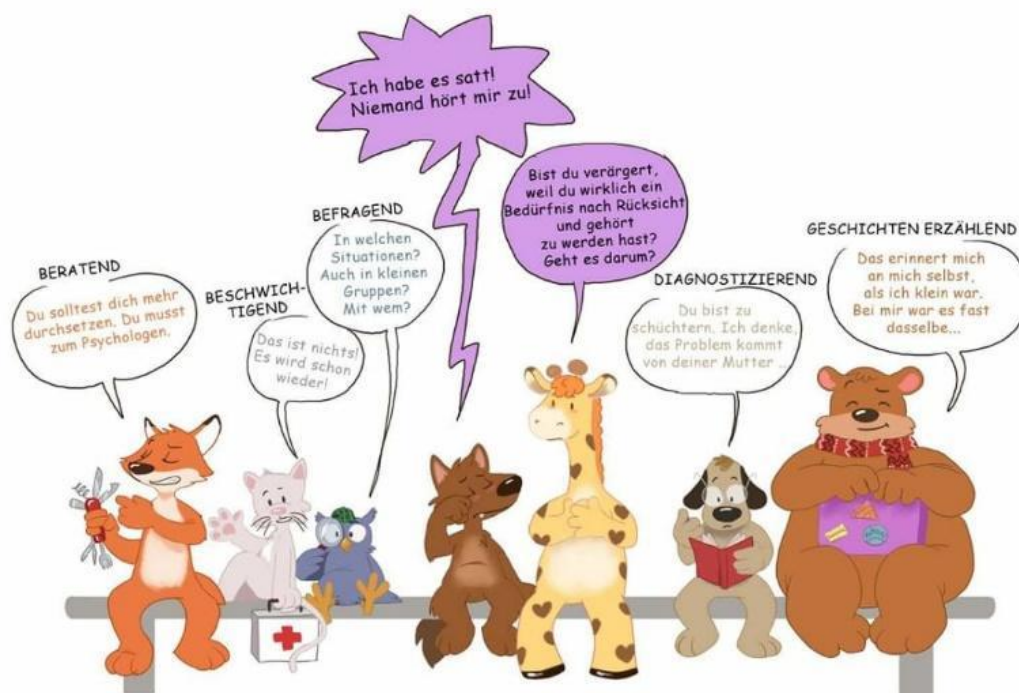
Forderungen: „Du musst ...“ „Du sollst ...“ „Räume bitte dein Zimmer auf.“

Ratschläge und Anweisungen: „Probiere doch mal ...“ „Du brauchst nicht zu weinen.“

Beschwichtigung: „Das ist nichts. Es wird schon wieder.“

Befragend: „Wann hat das Ganze angefangen? Warum machst du das?“

## Die Hindernisse für **empathisches Zuhören**



Die wölfische Denkweise und Sprache geht davon aus, dass der Mensch von Natur aus schlecht und ein selbstsüchtiges Wesen ist und wichtige Werte nur durch Erziehung (Lob und Strafe) lernen kann. Wenn wir unsere Werte und Bedürfnisse in Wolfssprache ausdrücken, reagieren unsere Mitmenschen entweder mit Widerwillen oder Verteidigung oder sie geben aus Angst, Scham oder Schuld klein bei. Dafür tragen wir später die Konsequenzen. In der Wertschätzenden Kommunikation unterscheiden wir klar zwischen Werturteil und moralischem Urteil. Wenn wir moralisch urteilen, sind wir noch im richtig und falsch denken der Wolfswelt. Werturteile spiegeln das wider, was wir brauchen, um glücklich zu sein.

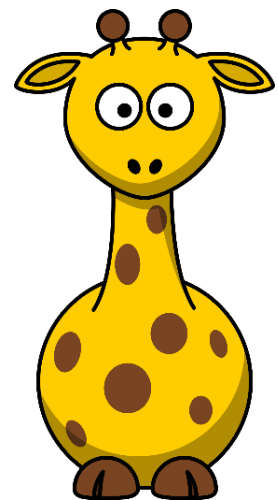
Moralisches Urteil: „Du bist rücksichtslos.“

Werturteil: „Ich brauche Rücksichtnahme.“

## Verbindende Kommunikation - Giraffensprache

Die Verbindende Kommunikation ersetzt die vier Säulen der Wolfssprache durch Einfühlsamkeit.

Durch den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist es uns möglich, hinter jeder Aussage die Gefühle, Bedürfnisse und Bitten zu hören. Wir sind mit der Person in Verbindung und bereit auf sie zuzugehen. Gleichzeitig erhöht sich die Chance, dass die andere Person auf uns zugeht, wenn wir uns so mitteilen, dass die andere Person, unsere wirklichen Gefühle, Bedürfnissen und machbare Bitten/Glücksstrategien hört.



Als Symbol für eine einfühlsame Haltung und Kommunikation verwenden wir die Giraffe. Sie ist das Landsäugetier mit dem größten Herzen, hat durch ihre Größe einen enormen Weitblick und lässt sich wegen ihres abfallenden Rückens nicht reiten. Der Prozess, der verwendet wird, um die gewünschte Verbindung zu kreieren, lässt sich in vier Schritte aufteilen. Diese Schritte sind:

**REALITÄT** beschreiben (Beobachtung), **GEFÜHL** benennen, **BEDÜRFNIS** benennen, **GLÜCKSTRATEGIE** finden (Bitte). Denke an den **ReGenBoGen** der zum Glück führt.



Diese vier Schritte gehen wir in zwei Richtungen:



Auf uns selbst bezogen

**SELBST-EMPATHIE**



Auf die andere Person bezogen

**EMPATHIE**

**Diese Einfühlung wird wie folgt kommuniziert**

(leise nach innen oder laut nach außen)

**REALITÄT**

„Wenn ich sehe / höre / daran denke ...“

Klare Beschreibung ohne Bewertung dessen, was ich sehe, höre, woran ich denke oder mich erinnere. Was würde eine Kamera filmen oder hätte sie gefilmt.

**GEFÜHL**

„bin ich ...“

Wie ich bin (ein Gefühl statt ein Gedanke) in Beziehung zu dem, was ich beobachte. Vermeide „Ich habe das Gefühl, dass“ und „Ich fühle mich“ denn darauf folgt meistens ein Gedanke.

**BEDÜRFNIS**

„weil ich ... brauche / mir ... wichtig ist.“

Was ich brauche (ein universelles Bedürfnis) statt einer Strategie um ein Bedürfnis zu erfüllen.

**GLÜCKSTRATEGIE**

„Wärst du bereit, ...?“ („mir zu sagen was du mich hast sagen hören?“ = Bitte um Verbindung, die wichtigste Bitte von allen)

„Würdest du bitte ...“

Der Gefallen ist positiv, konkret und jetzt ausführbar. Was möchte ich, dass mein Mitmensch jetzt und nicht in Zukunft für mich macht (und nicht was ich nicht möchte).

(leise nach innen oder laut nach außen)

**REALITÄT**

„Wenn du siehst / hörst / daran denkst ...“

(Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.) Was mein Mitmensch sieht, hört, woran sie/er denkt, sich erinnert, als klare Beobachtung ohne Bewertung formuliert.

**GEFÜHL**

„bist du ...“

Wie mein Mitmensch sich fühlt (ein Gefühl statt ein Gedanke) in Beziehung zu dem, was er/sie beobachtet. Vermeide „Du hast das Gefühl, dass“, denn diese Formulierung spiegelt meistens einen Gedanken und nicht ein Gefühl.

**BEDÜRFNIS**

„weil du ... brauchst / dir ... wichtig ist.“

Was mein Mitmensch braucht (ein universelles Bedürfnis) statt einer Strategie, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

**GLÜCKSTRATEGIE**

„Würdest du gern ...?“ „und möchtest du, dass“ (Wird beim Anbieten von Empathie manchmal weggelassen.)

Der Gefallen ist positiv, konkret und jetzt ausführbar. Was möchte mein Mitmensch, dass ich jetzt und nicht tun kann (und nicht was er/sie nicht möchte).

# REALITÄT

Damit eine einfühlsame Verbindung entstehen kann, ist hilfreich zu erkennen, was die eigene Realität und die unseres Gegenübers ist. Durch unseren Standpunkt und die Art und Weise wie wir etwas betrachten, haben wir maßgeblichen Einfluss auf unser Erleben.

Im ersten Schritt teilen wir deshalb mit, worauf wir uns beziehen. Gegenstand unserer Beschreibung kann sein, was wir sehen, was wir hören, was wir riechen, was wir schmecken, was wir denken oder woran wir uns erinnern. Gerade die letzten vier können von außen nicht objektiv wahrgenommen werden, deshalb spreche ich in meinen Seminaren eher vom Beschreiben der Realität als vom Beobachten. Wertfreie Beschreibungen/Beobachtungen bieten uns den Vorteil, dass sie von unseren Mitmenschen eher angenommen werden.

**X** Bewertung: „*Du bist ganz schön faul.*“

**X** Bewertung mit Verantwortung: „*Ich finde, du bist ganz schön faul.*“

**✓** **Beobachtung:** „*Der Müll ist noch da.*“

## So formulierst du Beobachtungen, die dein Gegenüber annehmen kann

Was habe ich gesehen?

Was habe ich gehört?

Was denke ich?

Was hat er/sie gesehen?

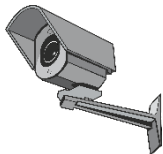
Was hat er/sie gehört?

Was denkt er/sie?



Was hätte eine Kamera gefilmt?

Was hätte ein Mikrofon gehört?



Verwende beim Beschreiben Zahlen, Daten und Fakten = **ZDF** sowie **ICH-Botschaften** statt **DU-Botschaften**, wenn du dich selbst mitteilst. „Ich habe gehört ...“, gefolgt von dem was die Person gesagt hat, statt „Du hast gesagt ...“

**Wichtig:** Diesen Schritt kannst du bei deiner Selbstmitteilung oder beim Anbieten von Empathie überspringen. Für die Selbstklärung ist er jedoch erforderlich.

# GEFÜHL

Alle menschlichen Emotionen lassen sich zwei Grundgefühlen zuordnen:

## SCHMERZ

und

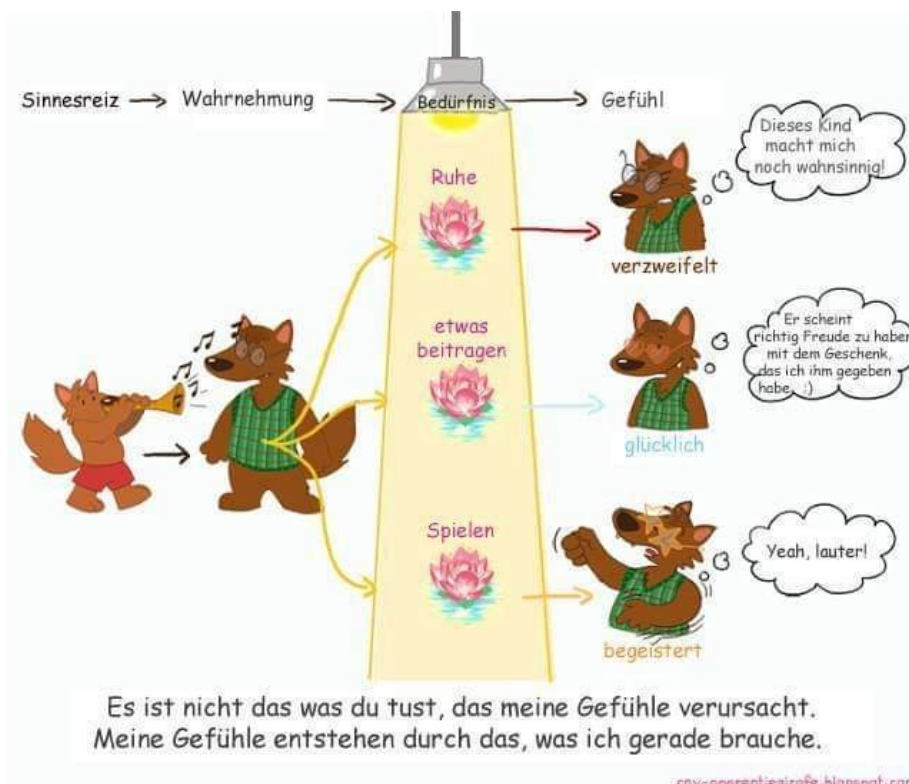
## FREUDE

Die meisten Menschen haben gelernt, den Grund für ihre Gefühle in den Taten anderer zu sehen:

„Ich bin wütend, weil **du** mich wieder sitzen lassen hast!“

„Ich bin glücklich, weil **du** mit mir zusammen bist.“

Die Handlungen anderer sind jedoch nur die Auslöser und die wirkliche **Ursache liegt in unseren Gedanken und erfüllten oder unerfüllten Bedürfnissen**. Das Verhalten anderer weist uns somit nur auf unsere Bedürfnisse hin. In jedem Moment können wir uns entscheiden, ob wir einfühlsam oder trennend denken wollen.



Deshalb fühle ich mich niemals, weil **du** ..., sondern weil **ich/weil mir**

„Ich bin wütend, weil ich denke, dass du mich mit mehr Respekt behandeln solltest.“

(Gedanke)

*„Ich bin traurig, weil mir Wertschätzung wichtig ist.“ (Bedürfnis)*

Meistens wissen wir nicht, welches Bedürfnis gerade erfüllt oder unerfüllt ist oder welches Bedürfnis wir uns versuchen zu erfüllen. Wenn du Klarheit über deine Bedürfnisse gewinnst, kannst du andere um einen konkreten Gefallen bitten, welcher dir dabei hilft dein Bedürfnis zu erfüllen.

Wir unterscheiden Gefühle, die wir erleben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, und diejenigen, welche wir erleben, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind oder wir auf eine Art und Weise denken, die uns von unserer Lebensenergie trennt.

### **Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind**

abenteuerlustig, angeregt, aufgeregt, ausgeglichen, ausgeruht, befreit, begeistert, belebt, berührt, bewegt, dankbar, demütig, energisch, enthusiastisch, entspannt, erfreut, erfüllt, erleichtert, erregt, erstaunt, fasziniert, frei, friedlich, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gelassen, gerührt, glücklich, heiter, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert, involviert, kraftvoll, lebendig, motiviert, munter, mutig, neugierig, offen, optimistisch, ruhig, sicher, selig, sorglos, stolz, überrascht, unbekümmert, wohl, zufrieden, wach, wissbegierig

### **Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind**

abwesend, alarmiert, angespannt, ängstlich, apathisch, beklommen, bekümmert, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, deprimiert, desillusioniert, desinteressiert, durcheinander, einsam, empört, energielos, entsetzt, erschöpft, frustriert, gehemmt, gelangweilt, genervt, gereizt, gleichgültig, hilflos, irritiert, kalt, kleinmütig, konfus, krank, lethargisch, lustlos, matt, melancholisch, müde, mutlos, neidisch, nervös, passiv, perplex, pessimistisch, schlaff, schlecht, schockiert, schwermütig, skeptisch, träge, traurig, unsicher, überlastet, überrascht, ungeduldig, unruhig, unsicher, unwohl, unzufrieden, verärgert, verdrossen, verlegen, verloren, verstimmt, verwirrt, verzagt, verzweifelt, widerwillig, wütend

## **Interpretation statt Gefühl (Pseudogefühle, DU-hast-mich-Gefühle)**

Oft neigen wir dazu von Gefühlen zu reden, obwohl wir von unseren Gedanken sprechen. So sagen wir zum Beispiel:

„Ich habe das Gefühl, du verstehst mich nicht.“

„Ich fühle mich von dir hintergangen.“

Wenn wir jedoch **Du hast mich** statt *Ich bin ...* sagen können, also es einen Täter geben kann, handelt es sich um ein Pseudogefühl.

### **DU-hast-mich-**

angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, bedroht, beleidigt, benutzt, betrogen, bevormundet, eingeengt, eingeschüchtert, festgenagelt, genötigt, gequält, gezwungen, gestört, herabgesetzt, hintergangen, kontrolliert, lächerlich gemacht, manipuliert, missbraucht, missverstanden, provoziert, runtergemacht, sabotiert, übergangen, unter Druck gesetzt, verlassen, vernachlässigt, versetzt, zurechtgewiesen, zurückgewiesen

### **DU-hast-mich-nicht-**

beachtet, ernst genommen, geachtet, gehört, gesehen, verstanden, unterstützt, respektiert, wertgeschätzt

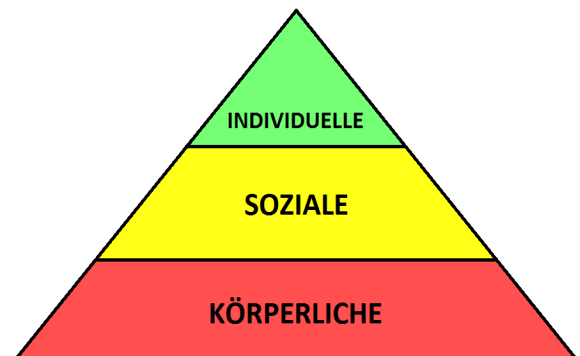
## **Wie du Pseudogefühle erkennst**

- Ich habe das Gefühl, dass
- Ich fühle mich wie ...
- Ich fühle mich, als wenn ...
- Ich habe das Gefühl ...

# BEDÜRFNIS

Alle Menschen teilen die gleichen Bedürfnisse, nur die Strategien, mit denen wir sie uns erfüllen sind, unterschiedlich. Unsere Bedürfnisse sind damit universell und gleichzeitig unabhängig von bestimmten Personen, Zeiten, Orten und Handlungen. In unseren sozialen Bedürfnissen sind wir jedoch von anderen Menschen abhängig. Es gibt keinen Moment, in dem wir nicht etwas fühlen oder Bedürfnisse haben. Beim Erfüllen unserer Bedürfnisse folgen wir unbewusst oder bewusst einer Bedürfnishierarchie. Diese Hierarchie ist lebendig und gleichzeitig sind körperliche Bedürfnisse wichtiger als soziale und diese wiederum wichtiger als persönliche.

Wenn wir sehr hungrig sind, ist unser Bedürfnis nach Nahrung so groß, dass wir gereizt auf unser Umfeld reagieren und unser Bedürfnis nach Gemeinschaft und Freundlichkeit vernachlässigen. Sobald das Bedürfnis befriedigt ist, tritt ein anderes Bedürfnis an seine Stelle.



Je mehr es uns gelingt, in Kontakt mit unseren eigenen Bedürfnissen und denen anderer zu sein, desto freier und wundervoller wird unser Leben, da wir unsere Kreativität dafür nutzen können, Strategien zu finden, die für alle stimmig sind.



## ***Die wichtigsten Grundbedürfnisse, um den eigenen Wortschatz zu erweitern.***

- ♥ Bedeutung (durch Beitrag zum Leben anderer)
- ♥ Autonomie
- ♥ Gemeinschaft
- ♥ Empathie
- ♥ Liebe
- ♥ Sicherheit
- ♥ Wohlbefinden
- ♥ Vergnügen (Entspannung und Spiel)
- ♥ Kreativität
- ♥ Frieden

Eine erweiterte Liste, die ebenfalls deiner Inspiration und der Erweiterung deines Vokabulars dient.

Abwechslung, Aktivität, Ausgewogenheit, Beständigkeit, Effektivität, Entwicklung, Lernen, Freiheit, Glück, Initiative, Kongruenz, Kontakt, Kraft, Lebensfreude, Liebe, Offenheit, Originalität, Respekt, Sicherheit, Sinn, Struktur, Spiritualität, Zentriertheit

**Integrität:** Authentizität, Autonomie, Identität, Kreativität, Selbstwert, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung, Selbstverwirklichung, Sinn, Wirksamkeit

**Verbundenheit:** Harmonie, Inspiration, Klarheit, Ordnung, Schönheit

**Interdependenz:** Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Aufrichtigkeit, Austausch, Beitrag, Ehrlichkeit, Einbeziehung, emotionale Sicherheit, Empathie, Frieden, Geborgenheit, Gemeinschaft, Menschlichkeit, Mitgefühl Nähe, Respekt, Rücksichtnahme, Unterstützung, Verantwortung, Verständigung, Verständnis, Vertrauen, Zugehörigkeit

**Vergnügen:** Entspannung, Freude, Herausforderung, Lachen, Spiel, Wachstum

**Feiern:** Anerkennung, Trauern, Wertschätzung

**Körperliche Bedürfnisse:** Bewegung, Gesundheit, Körperkontakt, Luft, Natur, Nahrung, Ruhe, Schutz, Sexualität, Unterkunft, Wasser, Wärme, Wohlbefinden

Bedürfnisse sind prinzipiell unabhängig von bestimmten:

**Zeiten, Orten, Personen, Handlungen**

Wir unterscheiden Bedürfnisse und Strategien zur Erfüllung dieser Bedürfnisse:

**Bedürfnis**

Nahrung

Austausch

Gemeinschaft

**Strategie**

Obst, Brot, Kartoffeln, Kekse, Chips

Reden, Telefonieren, Chatten, Mailen

Sportverein, Familie, Arbeitskollegen

Konflikte entstehen in der Regel auf der Strategieebene.

## GLÜCKSTRATEGIE

Im letzten Schritt finden wir entweder gemeinsam eine Glücksstrategie, bitten selbst um einen Gefallen oder vermuten, um was der andere uns bittet, wenn er keine klare Bitte geäußert hat. Oft genug stellen wir versteckte Forderungen, die das Wort Bitte enthalten, doch ob wir oder die anderen wirklich frei sind, das zu tun, was erbeten wird, erkennen wir anhand der Reaktion auf ein „Nein“.

Frage: „Würdest du bitte gleich den Müll zur Mülltonne bringen?“

Antwort: „Nein, ich möchte gerade noch mein Buch weiter lesen.“

Reaktion: „Ich fasse es nicht. Ich gehe den ganzen Tag arbeiten und du machst nicht einen Finger im Haushalt krumm.“

**Forderung**

Frage: „Würdest du nach der Arbeit noch etwas zum Essen einkaufen?“

Antwort: „Nein, der Tag war super anstrengend und ich will einfach nur nach Hause.“

Reaktion: „Okay. Das klingt so, als wärst du ziemlich erschöpft und möchtest dich gern erholen. Was hältst du davon, wenn ich etwas beim Linder bestelle?“

**Bitte im  
Sinne von  
GFK**

Bei einem Gefallen steht uns und den anderen frei, ob er erfüllt wird oder nicht. Und wir möchten, dass jemand uns nur einen Gefallen erweist, wenn er das aus Freude



heraus tun kann. Deshalb spreche ich von einem Gefallen oder Glücksstrategie und selten von einer Bitte.

Wenn wir mit unserer Glücksstrategie unsere Gefühle und Bedürfnisse mitteilen, erhöht dies die Chance, dass der andere aus Freude zu unserem Leben beiträgt. Ebenso tragen wir lieber zum Leben anderer bei, wenn wir wissen, welches Bedürfnis sich dadurch erfüllt.

Im Gegensatz zu den Bedürfnissen sind unsere Strategien **an bestimmte Personen, Orte, Handlungen und Zeiten gebunden**. In der Gewaltfreien Kommunikation ist ein wirklicher Gefallen nur der, der positiv, konkret und jetzt machbar ist.

## Transformieren von Wut und Ärger

Nimm erst einmal wahr, dass du dich ärgerst. Atme einige Male tief ein und aus.

- REALITÄT** Wenn ich sehe/höre ... bin ich verärgert, weil ich denke, dass ...
- GEFÜHL** und ich bin ... ,
- BEDÜRFNIS** weil ich ... brauche / weil mir ... wichtig ist.
- GEFALLEN** Würdest du bereit ...? / Würdest du ...?



Meine Urteile über Geschehnisse in meiner Aussenwelt laden mich ein, mir meine inneren Bedürfnisse bewusst zu machen

# Aufrichtig wertschätzen

Da wir in der Wertschätzenden Kommunikation versuchen, positive und negative Bewertungen über das Verhalten unserer Mitmenschen zu vermeiden, drücken wir unsere Dankbarkeit und Wertschätzung mithilfe der ersten drei Schritte aus.

1. Wir beschreiben unsere **REALITÄT**. Wir benennen konkret, was die andere Person getan hat, das unser Leben bereicherte.
2. Benennen wir das **GEFÜHL**, welches durch die Handlung ausgelöst wurde.
3. Sagen wir, welches **BEDÜRFNIS** sich durch die Handlung erfüllt hat.



Dankbarkeit auszudrücken, ist ein Weg, anderen das schönste Geschenk überhaupt zu machen.  
Du verschenkst es, indem du von Herzen schätzt, und konkret beschreibst,  
wie das was sie getan haben, dein Leben schöner gemacht hat.

*„Ich danke dir, dass du dir die Zeit genommen hast, die Zusammenfassung zur Wertschätzenden Kommunikation zu lesen. Das macht mich sehr froh, denn so leisten wir einen Beitrag zum Frieden in der Welt.“*