

GFK lernen in 50 kurzen Lektionen

Teil 1 - Grundlagen

Eva Ebenhöh

www.gfk-lernen.de

Lektion 01: Worum geht es überhaupt?

In unserer westlichen Kultur haben wir Sprach- und Denkmuster entwickelt, die uns nicht gut tun. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft, diese Muster zu erkennen.

Zum Beispiel: **Ich muss . . .**

„Muss“ ist eine innere oder äußere Verpflichtung, die uns von dem abschneidet, was wir wollen.

Verschiedene Anteile von uns, sind im Kampf miteinander.



Marshall Rosenberg:
Gewaltfreie Kommunikation.
Eine Sprache des Lebens.
Junfermann, 2016, 2012, 2005

Lektion 01: Worum geht es überhaupt?

In unserer westlichen Kultur haben wir Sprach- und Denkmuster entwickelt, die uns nicht gut tun. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg hilft, diese Muster zu erkennen.

Zum Beispiel: **Ich muss . . .**

Übung:

1. Schreibe 3 bis 10 Sätze mit „Ich muss . . .“ auf.
2. Schreibe neben jeden dieser Sätze:
„Ich habe selbst gewählt . . . zu tun, weil mir . . . wichtig ist.“

Es kann sein, dass du keinen guten Grund findest.
Oder du stellst fest, dass dir die Dinge wieder mehr Spaß machen, nachdem du dir den guten Grund vergegenwärtigt hast.



Marshall Rosenberg:
Gewaltfreie Kommunikation.
Eine Sprache des Lebens.
Junfermann, 2016, 2012, 2005

Lektion 02: Selbst-Empathie 101

Ein kurzer, geführter Selbst-Empathie-Prozess.

Denke an eine Situation, in der du aus dem inneren Gleichgewicht gekommen bist. Nimm dir für jeden Schritt Zeit.

1. Finde den Moment, an dem das angefangen hat. Was genau ist da passiert? Formuliere es so neutral wie möglich.
 - Höre deinen Gedanken zu, ohne sie zu glauben.
2. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit tiefer in deinen Körper. Wenn du an diesen Auslöser denkst, was passiert in dir? Wie fühlst du dich? (z.B.: Ärger? Sorgen? Hilflosigkeit?)
3. Was wünschst du dir? Was hättest du in dieser Situation gebraucht? Genieße diese Wunschvorstellung.
4. Was willst du jetzt tun oder ausdrücken?



Lektion 03: Beobachtung

Den Auslöser so neutral beschreiben, wie möglich - Warum?

- Anschlussfähigkeit - weniger Widerstand bei Gegenüber.
- Manchmal wird dir daran noch etwas klar, zum Beispiel, dass das ganze eine längere Geschichte hat.
- Für Klarheit und Self-Empowerment wichtig, trennen zu können, was Auslöser war und was es in mir auslöst

Und wie geht das?

- Keine Bewertungen, Interpretationen, Urteile
- Keine Verallgemeinerungen „immer wenn“, „nie“
- Wie eine Filmkamera. Was würde die aufzeichnen?
- Prüfe: Würde die andere Person zustimmen?



Lektion 04: Gefühle und Gedanken

Gefühle



- beziehen sich nur auf dich
- meist körperlich spürbar
- z.B.: Ärger, Angst, Traurigkeit, Freude
- z.B.: „Ich bin frustriert.“

Gedanken sind Geschichten, keine Wahrheiten.
Nimm sie als Wegweiser:

- Wenn ich *denke*, ich werde ausgenutzt (ausgegrenzt, hintergangen, etc.), wie *fühle* ich mich dann?

Übe das mit allen Gedanken, die sich als Gefühle tarnen.

GFK Lernen in 50 kurzen Lektionen

Gedanken



- Gedanken über uns oder andere Personen, Urteile,
- insb. darüber, was andere oder wir hätten tun sollen
- z.B.: „Ich fühle mich ausgenutzt“



Eva Ebenhöf

Lektion 05: Gefühle spüren

Es gibt einen Grund dafür, dass Gedanken/Geschichten unsere Gefühle verdecken. Gefühle waren nicht immer willkommen. Als Kinder haben viele von uns gelernt, uns von ihnen abzuschneiden.

→ Visualisierung zum Spüren von Gefühlen.

Motivation: Gefühle zeigen uns an, wenn etwas uns gut tut oder nicht. Deswegen ist es wichtig, sie spüren zu können.

Lektion 05: Gefühle spüren

Visualisierung:

- Wähle ein Medium (Malstifte, Zeitungspapier, Knete, etc.)
- Atme bewusst. Lass dich mit Leere füllen.
- In diese Leere gebe ich dir das Gefühl: *Getrieben sein*.
- Was passiert in dir? Beobachte ohne zu bewerten.
Wie lebt das Gefühl „Getrieben sein“ in dir?
- Betrachte es. Hat es eine Beschaffenheit? Vielleicht eine Farbe, eine Temperatur, eine Richtung?
- Vielleicht verändert es sich auch, während du es betrachtest.
- Öffne die Augen. Drück das Gefühl mit deinem Medium aus.

Steh nach der Übung auf, schüttel dich aus und das Gefühl ab.



Lektion 06: Bedürfnisse

Wenn du nur eine Sache aus diesem Kurs mitnimmst, dann dies:

Jede Handlung ist der Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen.

Bedürfnisse sind positive, abstrakte Dinge, die von jedem Menschen auf der Welt geteilt werden, wie Selbstbestimmung, Gemeinschaft, Sinn, Luft, Nahrung.

Sie sind unabhängig von konkreten Personen, Handlungen, Orten und Zeitpunkten.

Die konkreten Handlungen, die wir wählen, um uns Bedürfnisse zu erfüllen, nennen wir **Strategien**.

Übung: Erinnerung dich an eine Handlung, die du nicht nachvollziehen konntest. Frage dich: Was hat die Person, die gehandelt hat, versucht sich zu erfüllen? Was wollte sie erreichen?

Lektion 07: Bitte

Wenn du mit deinen Bedürfnissen verbunden bist, taucht die Frage nach dem nächsten Schritt auf. In der GFK nennen wir das „Bitte“. Eine Bitte ist keine Forderung.

Eine Bitte ist dann eine Bitte, wenn wir bereit sind, ein Nein zu akzeptieren.

Die Chance, dass die Bitte erfüllt wird, erhöht sich durch:

- Positive Handlungssprache, wir sagen, was wir uns wünschen, was die andere Person tut (nicht: lassen soll).
- konkret und machbar
- Im Hier und Jetzt

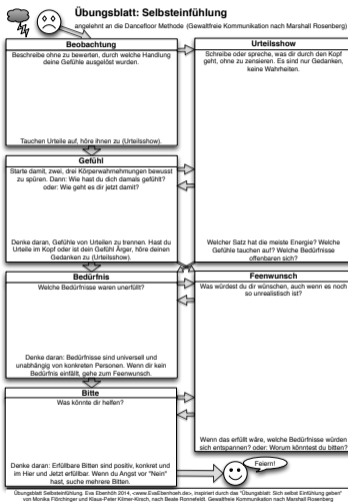
Bitten auf unterschiedlichen Ebenen:

1. Verständnis: Bitte um Wiedergabe, was jemand gehört hat.
2. Beziehung: Wie geht es dir mit dem, was ich gesagt habe?
3. Handlung: Bitte um eine konkrete Handlung.

Lektion 08: Selbst-Empathie 102



Lektion 08: Selbst-Empathie 102



Beobachtung:
Gedanken:
Gefühl:
Wunsch:
Bedürfnis:
Bitte:

Lektion 09: Schönheit der Bedürfnisse

Wähle eines deiner Bedürfnisse aus der letzten Lektion.
Nimm dir mindestens drei Minuten für folgende Fragen
(schriftlich, im Kopf oder gefühlt im Körper):

- Wie wäre es wenn dieses Bedürfnis zu 100% erfüllt wäre?
- Woran würdest du das merken?
- Wie würde es sich anfühlen?
- Was wäre dann noch möglich?

Beschreibe so viele Details und spüre so genau wie möglich.

Wenn dir das schwer fällt, versuche dich an eine Situation zu erinnern, wo dieses Bedürfnis ansatzweise erfüllt war und geh von dieser Erinnerung aus in die Vorstellung der vollen Erfüllung.



Lektion 10: Einfühlung in Gegenüber

Nutze die gleichen Schritte um eine Ahnung davon zu bekommen, was möglicherweise in einem anderen Menschen los ist.

Sei dir bewusst, dass dies keine Analyse oder Wahrheit ist, sondern eine empathische Vermutung. Eine Leitfrage ist, wie es dir wohl an Stelle der anderen Person gehen würde.

1. Wie hat sich die Situation möglicherweise für die andere Person dargestellt?
2. Wie hat sich die andere Person möglicherweise gefühlt?
3. Was hätte die andere Person möglicherweise gebraucht oder was könnte sie jetzt brauchen?
4. Was könnte eine daraus resultierende Bitte sein, die die andere Person haben könnte?



Weitere Informationen

Weitere Informationen zu jeder Lektion:

www.gfk-lernen.de