

Gewaltfreie Kommunikation

FBA22k
Viola Weiss

Wer hat die GFK erfunden?

Marshall Rosenberg fragte sich einst, ob der Mensch gut oder böse sei und ob man ihm vertrauen kann. Diese zwei Fragen waren der Ursprung seiner Arbeit.

Er wurde am 6. Oktober 1934 in den USA geboren und verstarb am 7. Februar 2015.

1966 wurde M. Rosenberg als offizieller Prüfer in klinischer Psychologie anerkannt. 1984 gründete er das "Center for Nonviolent Communication" (CNVC).

-2-

Hals und kann dadurch einen guten Überblick behalten. In der Giraffensprache geht es darum, aufmerksam zuzuhören, Empathie zu zeigen und respektvoll miteinander umzugehen.

Die GFK ermutigt uns, die Giraffensprache zu nutzen, um Konflikte auf eine konstruktive Weise zu lösen und eine Verbindung zu anderen Menschen herzustellen. Es geht darum, sich selbst und andere mit Einfühlungsvermögen und Respekt zu behandeln.

www.minibooks.ch

-3-

GFK:

Die GFK zielt darauf ab, Konflikte auf eine respektvolle und empathische Weise zu lösen.

Die GFK besteht aus vier Schritten:

1. Beobachtung: Wir

beschreiben objektiv, was wir beobachten, ohne Bewertungen oder Interpretationen hinzuzufügen.

2. Gefühl: Wir drücken unsere

-4-

Gefühle aus, die durch die Beobachtung ausgelöst werden, ohne die Verantwortung für unsere Gefühle anderen zuzuschreiben.

3. Bedürfnis: Wir identifizieren unsere Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stehen, und kommunizieren sie klar und ehrlich.

4. Bitte: Wir formulieren eine konkrete Bitte, die unsere Bedürfnisse erfüllen kann, ohne Forderungen oder Manipulation.

-5-

Giraffen- Wolfsprache:

Die "Wolfsprache" und die "Giraffensprache" sind Begriffe, die in der gewaltfreien Kommunikation (GFK) verwendet werden. Die "Wolfsprache" bezieht sich auf eine aggressive und konfrontative Art der Kommunikation, bei der es darum geht, den eigenen Standpunkt durchzusetzen und andere zu dominieren.

Im Gegensatz dazu steht die "Giraffensprache", die in der GFK als Symbol für eine einfühlsame und gewaltfreie Kommunikation steht. Die Giraffe hat einen langen

-7-

-9-