

Übungen rund um die Gewaltfreie Kommunikation

1	Übungen	2
1.1	<i>Übung: Gefühle oder Gedanken?</i>	2
1.2	<i>Übung: Bedürfnisse formulieren</i>	3
1.3	<i>Übung: Bitten formulieren</i>	4
1.4	<i>GFK Bitten von Nicht-GFK-Bitten unterscheiden</i>	5
1.5	<i>Übung: Die verschiedenen Formen der Bitten.....</i>	6
1.6	<i>Übung: Der Ärger Prozess</i>	7
1.7	<i>Übung: Vom Zwang zur Selbstverantwortung</i>	9
1.8	<i>Lösungsvorschläge</i>	12

1 Übungen

1.1 Übung: Gefühle oder Gedanken?

Handelt es sich bei den Aussagen um Gefühle oder Gedanken?

Tragen Sie ein „x“ in die jeweilige Spalte

Aussagen	<u>Gefühl</u>	<u>Gedanke</u>
Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht		
Ich habe das Gefühl, du verschweigst mir etwas		
Ich fühle mich sehr ärgerlich.		
Ich freue mich so für dich.		
Ich fühle mich von dir überfahren		
Ich fühle mich ausgenutzt		
Ich spüre eine große Verbitterung.		
Ich freue mich schon auf heute Abend.		
Ich fühle mich im Stich gelassen		
Ich fühle mich jetzt total unter Druck gesetzt		
Ich fühle mich sehr allein		
Ich hoffe, dass alles gut geht.		
Ich habe das Gefühl, du willst dich drücken		
Ich spüre, dass du wegwillst		
Ich bin sehr traurig, dass du gehst.		
Ich bin sauer, dass du so spät kommst.		
Ich spüre, dass du nur an dich denkst		
Ich fühle mich sehr ernst genommen von dir		
Ich habe Angst davor, das zu machen.		
Ich bin so wütend.		
Ich fühle mich ganz klein gemacht		
Ich fühle mich vernachlässigt von dir		
Ich fühle mich so erleichtert.		
Ich bin beleidigt, dass du daran nicht gedacht hast.		
Ich fühle mich schlecht behandelt		
Ich fühle mich gar nicht gut		
Ich bin total begeistert davon, wie du das gemacht hast.		
Es ist schmerzlich für mich, das zu hören.		
Ich fühle mich, wie wenn man mir den Boden unter den Füßen weggezogen hätte		
Ich habe das Gefühl, du willst immer Recht haben		
Ich zittere richtig vor Wut.		

Lösungsvorschläge: siehe Inhaltsverzeichnis

1.2 Übung: Bedürfnisse formulieren

Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Aussagen?

Du verletzt mich, weil du mich nicht verstehst.

Es nervt mich, wenn in der Konferenz endlos diskutiert wird.

Ich bin sauer, weil du mich nicht ernst nimmst.

Es enttäuscht mich, dass in unserer Gesellschaft Frauen so viele Hindernisse in den Weg gelegt werden.

Ich fühle mich unwohl, weil im Kollegium so ein schroffer Umgangston herrscht.

Ich bin frustriert, weil mir diese Tätigkeit keinen Spaß macht.

Ich fühle mich enttäuscht, weil ich hier nur übersehen werde.

Lösungsvorschläge: siehe Inhaltsverzeichnis

1.3 Übung: Bitten formulieren

Bitte wandeln Sie entsprechend den beschriebenen Kriterien die folgenden Aussagen in machbare Bitten um.

Kriterien für eine erfolgreiche Bitte: Die Bitte ist positiv formuliert, konkret machbar und es ist überprüfbar ob sie erfüllt wird oder nicht.

Bitte sei rücksichtvoller.

Fühle dich einfach wie zuhause.

Seien Sie aufmerksamer.

Hör' mir jetzt endlich mal zu.

Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.

Handeln Sie verantwortlich!

Kannst du nicht ein bisschen weniger schlampig sein?

Lösungsvorschläge siehe Inhaltsverzeichnis

1.4 GFK Bitten von Nicht-GFK-Bitten unterscheiden

Handelt es sich bei den Aussagen um Bitten aus Sicht der GFK?

Aussagen	<u>GFK</u> <u>Bitte</u>	<u>Nicht</u> <u>GFK</u>
Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.		
Ich möchte, dass du mich genauso liebst wie dich.		
Bitte respektiere meine Rechte.		
Das möchte ich noch mal erleben.		
Ich möchte, dass du nicht dauernd auf mir rumhackst.		
Sagst du mir bitte, was deine Befürchtungen sind?		
Ich möchte, dass du mir zuhörst und mir dann sagst, was du verstanden hast.		
Ich würde gerne von dir hören, wie du dich gefühlt hast, als dein Antrag abgelehnt wurde.		
Ich möchte nicht, dass du so rumtrödelst.		
Ich möchte dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. OK?		
Kannst du mir bitte zuhören?		
Ich möchte gerne von dir hören, wie du zu mir stehst.		
Ich möchte, dass du mich sympathisch findest.		
Du könntest doch einen Selbstverteidigungskurs machen, oder?		
Kannst du bitte meine Bücher heute in die Bücherei zurückbringen?		
Ich möchte, dass du mehr Selbstvertrauen hast.		
Kannst du mich dabei bitte unterstützen?		
Ich möchte, dass du ehrlich bist.		
Ich hätte gerne, dass du mich anrufst, wenn du später kommst.		
Ich möchte, dass du auch meine Meinung in Betracht ziehst.		
Bringst du bitte die Kinder heute Abend ins Bett?		
Kannst du bitte wiederholen, was ich dir gerade gesagt habe?		
Ich möchte verstanden werden.		
Bitte sag mir, was ich tun kann, damit du dich hier wohl fühlst.		
Ich möchte, dass du mir sagst, was dir an mir nicht passt.		

Lösungsvorschläge: siehe Inhaltsverzeichnis

1.5 Übung: Die verschiedenen Formen der Bitten

Überlegen Sie bei den folgenden Situationen, welche Form der Bitte jeweils zu dieser Situation am besten passen könnte.

1. „Ich höre Ihre Musik in meiner Wohnung, das stresst mich etwas, weil ich gerade an einem Buch schreibe...

2. „Sie haben mir gesagt, dass Ihnen die Fotos nicht gefallen haben. Ich wundere mich und möchte das gerne verstehen...

3. „In den letzten Wochen hast du jeden Tag bis 20 Uhr gearbeitet und wir hatten keine Zeit füreinander. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit wichtig ist...

4. „Das Programm funktioniert nicht! Ich bin echt frustriert und brauche Hilfe....

5. „Wenn ich darüber nachdenke bin ich traurig, denn mir ist deine Nähe wirklich wichtig...

1.6 Übung: Der Ärger Prozess

Denken Sie an eine Situation, in der Sie sich über eine Person geärgert haben. Schreiben Sie in ein paar Stichworten auf, was die andere Person gemacht hat, so dass Sie in dieser Situation mit Wut / Ärger auf diese Person reagiert haben.

- *Welche Bewertungen / Urteile haben Sie über die andere Person?*
- *Was ist das in Ihren Augen für ein Mensch / wenn diese Person in Ihren Augen überhaupt ein Mensch ist)?*
- *Was würden Sie diesem Menschen am liebsten (verbal) alle an den Kopf werden?*
- *Welche Eigenschaften hat (in Ihren Augen) dieser Mensch?*

Wenn Ihnen nur Schimpfwörter einfallen (ARSCH!), seien Sie präzise: ist derjenige ein „fauler“, „arroganter“, oder „feiger“ Arsch?

Schreiben Sie alles, was Ihnen hochkommt ohne Zensur auf das Papier

Übersetzen Sie nun Ihre Urteile und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinter liegen: Welche Werte und Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als dieser Mensch sich in dieser Situation so verhalten hat / bzw. dies gesagt hat?

Denken Sie daran: Jedes Urteil ist nur der unglückliche, tragische Ausdruck von Bedürfnissen, die zu kurz gekommen sind. Das Gegenteil der Urteile / Bewertungen ist meist das Bedürfnis.

*Wenn Sie Ihre Werte und Bedürfnisse entdeckt und formuliert haben, spüren Sie die Bedeutung der Werte und Bedürfnisse in Ihrem Körper. Erlauben Sie sich zu fühlen, wie wichtig Ihnen diese Werte / Bedürfnisse sind.
Stellen Sie sich vor, dass diese Bedürfnisse zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt wären.
Wie fühlt sich das an? (= Selbst-Empathie Prozess)*

Wenn Sie die Bedürfnisse und Werte auch emotional erfasst haben, machen Sie sich bewusst, dass in der Situation, die Sie beschrieben haben, diese Bedürfnisse zu kurz gekommen sind. Wie fühlt sich das jetzt an? = Primärgefühl

1.7 Übung: Vom Zwang zur Selbstverantwortung

Denken Sie an eine Sache in Ihrem Leben, die Sie tun, aber nicht gerne.

Überprüfen Sie, welche Sätze in Ihrem Denken auftauchen, wenn Sie sich folgende Frage stellen:

„Wenn ich das so ungern tue, warum tue ich diese Dinge überhaupt?“

Sie werden feststellen, dass viele dieser Sätze in Ihren Gedanken folgende Worte enthalten:

„Müssen, sollen, nicht können, nicht dürfen.“

Manchmal direkt, manchmal in verkleideter Form: *„Es geht halt nicht anders.“*

Schreiben Sie nun zu der Sache den Satz auf: *„Ich muss... [+ die Tätigkeit, die Sie tun, aber eben nicht gerne]“*

Ich muss...

Ich muss...

Ich muss...

Die Übersetzung

Menschen tun ausschließlich Dinge, welche im Dienst eines Bedürfnisses stehen, das die höchste Priorität in ihrem Bewusstsein hat.

Finden Sie nun dieses Bedürfnis, das Sie sich erfüllen, indem Sie sich entscheiden, XY zu tun.

Ich entscheide mich... [+ Tätigkeit]

weil mir wichtig ist, ... [+ Bedürfnis]

Ich entscheide mich

Weil

Ich entscheide mich

Weil

Ich entscheide mich

Weil

Zu jedem Handeln gibt es Alternativen, zu jedem Bedürfnis eine ganze Menge an Strategien und Möglichkeiten, es zu erfüllen.

Mache jetzt zu den einzelnen Punkten ein kleines Brainstorming, welche Strategien es noch gibt, dieses Bedürfnis zu erfüllen.

Bedürfnis: _____

Mögliche Bitten / Strategien an mich/ andere:

Bedürfnis: _____

Mögliche Bitten / Strategien an mich/ andere:

Bedürfnis: _____

Mögliche Bitten / Strategien an mich/ andere:

1.8 Lösungsvorschläge

Gefühle formulieren

Sätze mit einem „.“ (Punkt) am Ende des Satzes sind Gefühle.

Sätze ohne „.“ (Punkt) am Ende sind keine Gefühle

Bedürfnisse formulieren

Diese Lösung sind „nur“ Vorschläge und Situationsabhängig.

1. Verständnis, gehört werden
2. Effektivität, Zeit sinnvoll nutzen, Vorwärtskommen
3. Respekt, Wertschätzung, ernst genommen werden
4. Gleichwertigkeit, Wertschätzung, Unterstützung, Weiterentwicklung
5. Freundlichkeit, Einfühlsamkeit, Menschlichkeit
6. Humor, Authentisch, Freude (an der Arbeit)
7. Anerkennung, wahrgenommen werden

GFK Bitten von Nicht-Bitten unterscheiden

Sätze mit einem „Leerzeichen“ vor Beginn des Satzes sind GFK Bitten.

Sätze ohne „Leerzeichen“ vor Beginn des Satzes sind keine GFK Bitten.

Bitten formulieren

Diese Lösung sind „nur“ Vorschläge und Situationsabhängig. Hauptsache Sie halten sich an die Kriterien einer erfolgreichen Bitte.

1. Ich bitte dich mir jetzt zu sagen, dass du mich in Zukunft fragst, bevor du das Fahrrad nimmst.
2. Was brauchst du, damit du dich hier jetzt wohl fühlen kannst?
3. Können Sie mir sagen, dass Sie ab jetzt die Unterlagen ein zweites Mal lesen und Sie dabei nach Fehlern überprüfen?
4. Kannst du mir sagen, was ich dir jetzt gerade gesagt habe?
5. Bist du bereit ab morgen täglich mindestens 30. Minuten für deine Hausaufgaben möglichst konzentriert zu arbeiten?
6. Ich möchte Sie bitten den Patienten jetzt ordnungsgemäß zu behandeln. Ok?
7. Kannst du bitte ab jetzt die schmutzige Wäsche in den Wäschekorb legen?

Quellenverzeichnis

Ein Teil der hier erwähnten Übungen sind von Klaus Karstädt und Ingrid Holler inspiriert oder ganz übernommen (www.k-training.de, www.lets-train.de)

Die Zusammenfassung Aufrichtigkeit/Empathie auf S.29 stammt von Christian Rüther und Klaus Karstädt (www.gfk-training.com).