

Fotoprotokoll Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

19. November 2019

Workshopleitung: Irmante Ezerskyte

Teilnehmerzahl: 11

Zeitraumen: 13:00-16:00 Uhr

Kennenlernen, Erwartungsabgleich und Agenda (13:00 -13:30 Uhr)

Der Workshop startet mit einer **Begrüßung**, **Kennenlernen**, **Erwartungsabgleich** und **Agenda**. Nach der Begrüßung stellen sich die Teilnehmer/-innen (weiter TN) vor und nennen den Grund, warum sie bei dem Workshop sind.



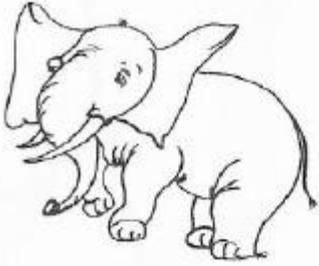
Erkenntnis:

Einige TN kennen schon das Konzept der GFK und möchten ihr Wissen in dem Workshop auffrischen. Andere TN haben wenig oder noch gar keine Erfahrung mit dem Thema GFK und sind hier, um Ihre Kommunikationskompetenzen zu verbessern.

Nach der Vorstellungsrunde wird eine Aufstellung („Lebendige Statistik“) zu den folgenden Fragen mit den TN durchgeführt:

- In welchem Fachbereich studierst du? (1-4)
- Wie viele Berührungspunkte hast du bereits mit dem Thema Kommunikation bzw. Kommunikationstheorie
- Wie viele Kommunikationskanäle nutzt du im Rahmen des Studiums?

GFK: Entstehung und Definition (13:30 - 14:15 Uhr)



Um in das Thema „Gewaltfreie Kommunikation“ einzusteigen, wird zunächst eine **Tierübung** zu unterschiedlichen Konfliktlösungen durchgeführt. Den TN werden zwei unterschiedliche Situationsbeschreibungen vorgelesen und sie sollen sich bei dem Tiersymbol hinstellen, das Ihre Reaktion in dieser Situation am besten verkörpert. Nach jeder Situation werden die TN gebeten, in ein paar Sätzen zu erläutern, für welche Konfliktlösung in der konkreten Situation das Tier für sie steht.

Erkenntnis:

Die TN interpretieren die Tiersymbole ähnlich. Die Verteilung in Bezug auf Reaktion in konkreten Situationen ist jedoch sehr individuell. Die Übung veranschaulicht, dass die Menschen ganz unterschiedlich in Konfliktsituationen reagieren können.

The image shows two pages of handwritten notes on a grid background. The left page is titled 'Gewaltfreie Kommunikation' (Nonviolent Communication) and features a flowchart. At the top, a red oval labeled 'Konflikt' (Conflict) is connected to three yellow boxes: 'Gefühle verletzt, Bedürfnis nicht verstanden' (Feelings hurt, need not understood), 'Rechtfertigungs- oder Abwehrreaktion' (Justification or defense reaction), and 'negative Auffassung von dem Gegenüber' (Negative perception of the other). These three boxes point to a central yellow box labeled 'falsche Kommunikation' (false communication). Below this, a drawing of a person holding an umbrella is next to a text box that reads: 'Willst du Recht haben oder glücklich sein? Beides zusammen geht nicht. (Marshall B. Rosenberg)'. The right page is divided into two sections. The top section is titled 'Wolfsprache' (Wolf language) and lists characteristics: 'Quelle der Gewalt' (Source of violence), 'lebensentfremdete Kommunikation' (alienating communication), 'Suche nach Schuld' (Search for blame), 'In Erziehung verankert' (Anchored in education), 'Ausdruck durch Kritik, Strafe, Drohung, Bewertung, Förderung...' (Expression through criticism, punishment, threat, evaluation, encouragement...), and '... Analyse, Interpretation, Komplimente, Belohnung' (... analysis, interpretation, compliments, rewards). The bottom section is titled 'Giraffensprache' (Giraffe language) and lists: 'Sprache des Herzens' (Language of the heart), 'lebendige Kommunikation' (vibrant communication), 'achtet auf Gefühle und Bedürfnisse' (pays attention to feelings and needs), 'trennt Beobachtung und Bewertung' (distinguishes observation and evaluation), and 'kein Abschieben der Verantwortung für eigene Handlungen' (no shifting of responsibility for one's actions). Both pages have a 'PeerCampus' logo at the bottom.

Gewaltfreie Kommunikation

Konflikt

Gefühle verletzt
Bedürfnis nicht verstanden

Rechtfertigungs-
oder
Abwehrreaktion

negative Auffassung
von dem
Gegenüber

falsche
Kommunikation

Willst du Recht haben
oder glücklich sein?
Beides zusammen geht nicht.
(Marshall B. Rosenberg)

PeerCampus

Wolfsprache

- Quelle der Gewalt
- lebensentfremdete Kommunikation
- Suche nach Schuld
- In Erziehung verankert
- Ausdruck durch Kritik, Strafe, Drohung, Bewertung, Förderung...
- ... Analyse, Interpretation, Komplimente, Belohnung

Giraffensprache

- Sprache des Herzens
- lebendige Kommunikation
- achtet auf Gefühle und Bedürfnisse
- trennt Beobachtung und Bewertung
- kein Abschieben der Verantwortung für eigene Handlungen

PeerCampus

Die TN bekommen Theorieinput zu der **Entstehung von Konflikten**, zu der **Definition und Entstehung der GFK**, sowie zu **Marshall B. Rosenberg zu seinem Konzept der Wolf- und Giraffensprache**. Daraufhin wird den TN ein Video, namens „Liebst du mich? – Rollenspiel Wolf und Giraffe“ von Marshall B. Rosenberg gezeigt. Die TN reflektieren und diskutieren zu der Kerninhalten des Videos.

Das 4-Schritte Modell der GFK (14:15 - 15:45Uhr)



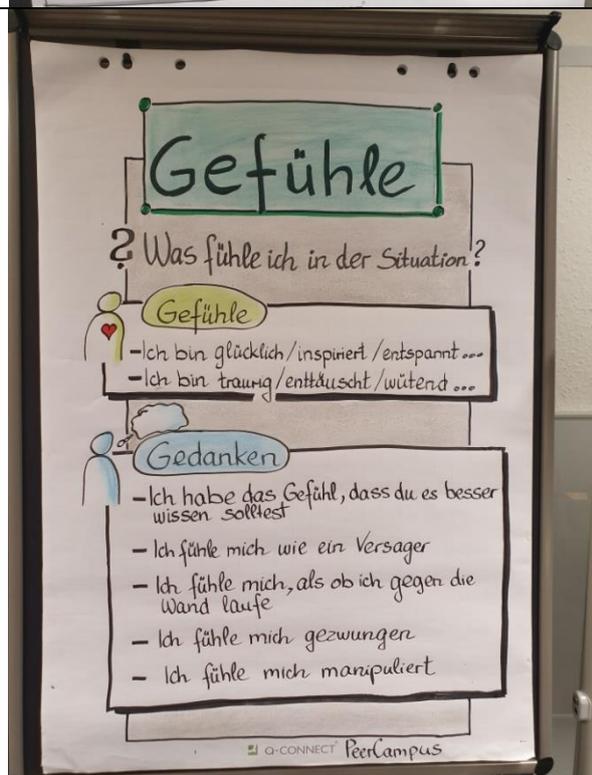
Im nächsten Teil des Workshops wird den TN das **4-Schritte Modell der GFK** von Marshall B. Rosenberg präsentiert und erklärt.

Die ersten Erkenntnisse zu dem Schritt „Beobachtung“ werden durch eine Feedback-Übung gesammelt. Das Ziel der Übung ist die eigene **Beobachtung/Wahrnehmung von der Interpretation** zu trennen.

Die TN gehen paarweise zusammen, A gibt B Rückmeldung darüber, was er bei ihm beobachtet/wahrnimmt. Anschließend Wechsel.

Im zweiten Teil der Übung werden neue Zweiergruppen gebildet. Jetzt geben die Partner einander eine Rückmeldung zur Wahrnehmung und zur eigenen Interpretation.

Im Anschluss reflektieren die TN im Plenum, wie es ihnen bei dieser Übung ergangen ist.



In der nächsten Übung befassen sich die TN mit dem zweiten Schritt der GFK – Gefühle. Zunächst sollen die TN in einer Minute möglichst viele Gefühlswörter aufschreiben, die sie spüren, sich ihre Bedürfnisse nicht erfüllen? In der zweiten Minute schreiben die TN möglichst viele Gefühlswörter auf, die sie spüren können, wenn sich Ihre Bedürfnisse erfüllen?

Erkenntnis:

In einer Minute konnten die TN ca. 1-9 Gefühlswörter aufschreiben.

Die Übung veranschaulicht, dass unser Gefühlswortschatz manchmal sehr begrenzt sein kann.

Durch das Entwickeln des Wortschatzes, der uns ermöglicht, unsere Gefühle klar und deutlich zu beschreiben, können wir leichter miteinander in Kontakt treten und Konflikte konstruktiv lösen.

Im nächsten Schritt bekommen die TN Übungsblätter mit 8 Aussagen. Sie versuchen zu erkennen, welche

Aussagen tatsächlicher Ausdruck der Gefühle sind und welche Aussagen eher Gedanken, Einschätzungen und Interpretationen wiedergeben.

Vier Schritte formulieren

 Was beobachten Sie? Was nehmen Sie wahr, ohne Interpretation, ohne Bewertung: Ich habe (zB am Mittwoch) gehört/gesehen, dass...

 Was beobachten Sie? Was nehmen Sie wahr, ohne Interpretation, ohne Bewertung: Ich habe (zB am Mittwoch) gehört/gesehen, dass...

 Welches Gefühl wurde durch diese Wahrnehmung bei Ihnen ausgelöst?
... da fühle ich mich ...

 Welches Bedürfnis ist bei Ihnen angesprochen, Welchen Werten möchten Sie mehr Berücksichtigung verschaffen?
... Weil mir wichtig ist, dass ...

 Was kann als Erstes getan werden?
Worum möchten Sie jetzt bitten?
Und ich möchte dich bitten / Können Sie bitte

 Nicht teilnehmer:innen haben die Tür aufgemacht trotz Hinweise nicht zu stören

 Da fühle ich mich genervt...

 Mir ist Ruhe & Konzentration wichtig

 Aktives Wahrnehmen; nicht ignorieren

Beobachtung:

- * Terminvereinbarung für einen Tag an dem ich nicht kann
- * an allen anderen Terminen hätte ich Zeit gehabt

Gefühl:

- * ich fühle mich enttäuscht
- * unzufrieden, verletzt
- * einsam, verärgert
- * traurig,

Bedürfnis:

- * Kontakte zu knüpfen
- * Gleichbehandlung
- * Wertschätzung

Bitte:

- * ich bitte euch einen zusätzlichen Termin zu finden
- * ODER: ?

1. BEOBACHTUNG

- Ich gehe jeden Tag zur Arbeit und mache immer die gleichen Aufgaben
- ich muss die Aufträge meines Chef's erfüllen
- ich bekomme keine Zeit das „größere Ganze“ zu verstehen

2. GEFÜHLE

Ich fühle mich...

- ... gebremst
- ... gelangweilt
- ... unterfordert
- ... wertlos

3. BEDÜRFNISSE

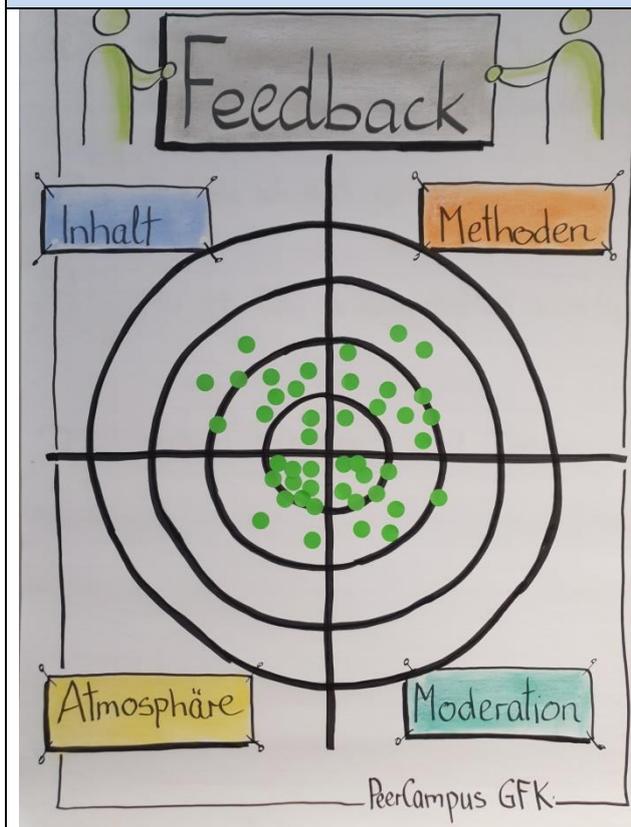
- Herausforderungen
- mehr Freiraum
- Respekt
- Vertrauen
- Kreativität / Selbstständigkeit

4. HANDLUNG / BITTEN

- Ich bitte um mehr Freiraum und Vertrauen um kompliziertere Aufgaben zu bewältigen
- Ich bitte um die Wertschätzung meiner Fähigkeiten

Im letzten Teil des Workshops arbeiten die TN in Kleingruppen zusammen und analysieren eine konkrete Konfliktsituation eines Teammitglieds nach dem 4-Schritte Methode von Marshall B. Rosenberg. Die Ergebnisse werden dann im Plenum vorgestellt und diskutiert.

Feedback und Abschluss (15:45 – 16:00 Uhr)



Abschließend reflektieren die TN mithilfe von Bilderkarten („Bildimpulse kompakt“) zu ihrem Lernerfolg in Bezug auf Erwartungen. Zudem werden die TN gebeten Feedback zu dem Workshop zu geben, indem sie Evaluationspunkte auf eine Zielscheibe kleben.

Literatur:

1. Basu, A. & Faust, L. (2013): *Gewaltfreie Kommunikation*. Freiburg.
2. Holler, I. (2012): *Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation*. Paderborn.
3. Leu, L. (2015): *Nonviolent Communication. Companion Workbook. 2nd Edition*. Encinitas, CA.
4. Rosenberg, M. B. (2005): *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn
5. Rosenberg, M. B. (2015): *Nonviolent Communication. 3rd Edition*. Encinitas, CA.
6. Schmid, T. (2013): *Kommunikationstrainings erfolgreich leiten*. Bonn.

Online Quellen:

1. „Gewaltfreie Kommunikation in Deutschland. Einfühlsam miteinander sprechen“, <https://www.gewaltfrei.de/gk802/0417963.php?1=14&2=0>, 22.08.2019.
2. „GfK Spiel“, <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.benjanklaus.gfkspiel>, 22.08.2019.
3. „The Center for Nonviolent Communication“, <https://www.cnvc.org/de>, 22.08.2019.

Video Material:

1. „Gewaltfrei TV“, <https://ktraining.org/gewaltfrei-tv/>, 22.08.2019
2. „NVC On-Line Videos“, <http://compassionate-connections.org/resources/nvc-videos>, „Conflict Hotline - Feb '11 (1a of 3) - "Yes" & "No" in the Workplace“, <https://www.youtube.com/watch?v=7tPeNWaTEVE&feature=relmfu>, 22.08.2019
3. NVC Marshall Rosenberg – San Francisco Workshop, <https://www.youtube.com/watch?v=l7TONauJGfc> 30.08.2019
4. „NVC Role Playing Short Example Animations by Scotter“, <https://clearsay.net/videos.asp>, 22.08.2019

Moodle Kurs:

Kursname: PeerCampus

Passwort: PeerCampusTN

Vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Anhang

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt	fasziniert	motiviert
aufgeregt	freundlich	munter
angenehm	friedlich	mutig
aufgedreht	fröhlich	neugierig
ausgeglichen	froh	optimistisch
befreit	gebannt	ruhig
begeistert	gefaßt	satt
behaglich	gefesselt	schwungvoll
belebt	gelassen	selbstsicher
berauscht	gespannt	selbstzufrieden
berührt	gerührt	selig
beruhigt	gesammelt	sicher
beschwingt	geschützt	sich freuen
bewegt	glücklich	spritzig
eifrig	gutgelaunt	still
ekstatisch	heiter	strahlend
energiegeladen	hellwach	überglucklich
energisch	hocherfreut	überrascht
engagiert	hoffnungsvoll	überschwenglich
enthusiastisch	inspiriert	überwältigt
entlastet	jubilend	unbekümmert
entschlossen	kraftvoll	unbeschwert
entspannt	klar	vergnügt
entzückt	lebendig	verliebt
erfreut	leicht	wach
erfrischt	liebepoll	weit
erfüllt	locker	wißbegierig
ergriffen	lustig	zärtlich
erleichtert	Lust haben	zufrieden
erstaunt	mit Liebe erfüllt	zuversichtlich

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

ängstlich	erschüttert	schüchtern
ärgerlich	erstarrt	chockiert
alarmiert	frustriert	schwer
angeekelt	furchtsam	sorgenvoll
angespannt	gehemmt	streitlustig
voller Angst	geladen	teilnahmslos
ärgerlich	gelähmt	tottraurig
apathisch	gelangweilt	tot
aufgeregt	genervt	überwältigt
ausgelaugt	habeerfüllt	voller Sorgen
bedrückt	hilflos	unglücklich
bekommen	in Panik	unter Druck
besorgt	irritiert	unbehaglich
bestürzt	kalt	ungeduldig
betroffen	kribbelig	unruhig
bitter	lasch	unwohl
deprimiert	lemblos	unzufrieden
dumpf	lethargisch	verärgert
durcheinander	lustlos	verbittert
einsam	miserabel	verletzt
elend	müde	verspannt
empört	mutlos	verstört
enttäuscht	nervös	verzweifelt
entrüstet	niedergeschlagen	verwirrt
ermüdet	perplex	widerwillig
ernüchtert	ruhelos	wütend
erschlagen	traurig	zappelig
erschöpft	sauer	zitternd
erschreckt	scheu	zögerlich
erschrocken	schlapp	zornig

10 Steps to Peace

10 Things We Can Do to Contribute to Internal, Interpersonal, and Organizational Peace

1. Spend some time each day quietly reflecting on how we would like to relate to ourselves and others.
2. Remember that all human beings have the same needs.
3. Check our intention to see if we are as interested in others getting their needs met as our own.
4. When asking someone to do something, check first to see if we are making a request or a demand.
5. Instead of saying what we DON'T want someone to do, say what we DO want the person to do.
6. Instead of saying what we want someone to BE, say what action we'd like the person to take that we hope will help the person be that way.
7. Before agreeing or disagreeing with anyone's opinions, try to tune in to what the person is feeling and needing.
8. Instead of saying "No," say what need of ours prevents us from saying "Yes."
9. If we are feeling upset, think about what need of ours is not being met, and what we could do to meet it, instead of thinking about what's wrong with others or ourselves.
10. Instead of praising someone who did something we like, express our gratitude by telling the person what need of ours that action met.

The Center for Nonviolent Communication (CNVC) 2001, revised 2004 Gary Baran & CNVC.
The right to freely duplicate this document is hereby granted.