

Fotoprotokoll Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

06. November 2019

Workshopleitung: Irmante Ezerskyte

Teilnehmerzahl: 12

Zeitraumen: 13:00-16:15 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 und welche Erwartungen sie für den Workshop haben.



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.

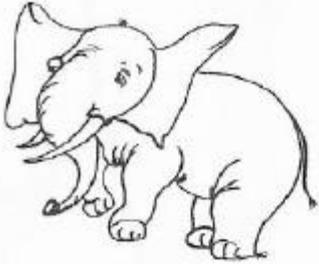
Nach der Vorstellungsrunde wird eine Aufstellung („Lebendige Statistik“) zu den folgenden Fragen mit den TN durchgeführt:

- 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?

Erkenntnis:

- 7 TN kommen von dem FB4, 3 TN kommen von dem FB2 und 2 TN vom FB3
- Die TN schätzen ihre Erfahrung zum Thema Kommunikation ganz unterschiedlich ein.
- Die TN nutzen von sehr viel bis wenige Kommunikationsmittel an der Hochschule. Eine genaue Anzahl kann aber nicht genannt werden.

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.

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, Forderung...
- ... 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 -16:00 Uhr)



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.

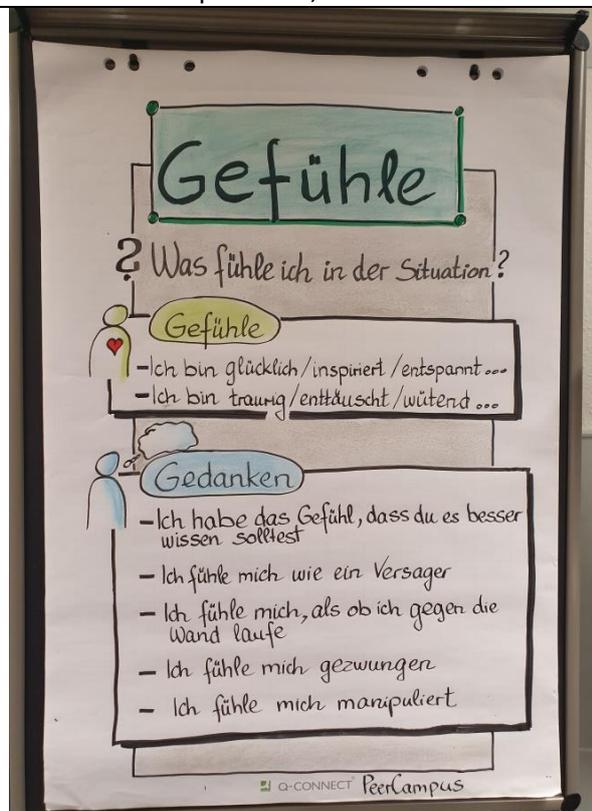
Im Anschluss reflektieren die TN im Plenum, wie es ihnen bei dieser Übung ergangen ist.

Erkenntnis:

Einige TN fanden es leichter zu beobachten, als zu interpretieren.

Manche TN behaupten jedoch, dass sie Angst hatten,

dass der Zuhörer die Rückmeldung zur Wahrnehmung selber (negativ) interpretiert und haben sich gewünscht, direkt die eigene Interpretation (potentiell positive) auszusprechen. Daher fiel es ihnen leichter zu interpretieren, als nur zu beobachten.



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. 4-10 Gefühlswörter aufschreiben.

Die Übung veranschaulicht, wie begrenzt unser Gefühlswortschatz ist.

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. Zum Schluss bekommen sie noch Theorie Input dazu, wie man im Sprachgebrauch Gefühle von Gedanken unterscheiden kann.

Vier Schritte formulieren

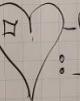
 Was beobachten Sie? Was nehmen Sie wahr, ohne Interpretation, ohne Bewertung: Ich habe (zB am Mittwoch) gehört/gesehen, dass...

 Welches Gefühl wurde durch diese Wahrnehmung bei Ihnen ausgelöst? ... da fühlte 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

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.

| | | | |
|---|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Hygiene - Eigenständigkeit der Anderen - Sauberkeit der Küche |  | <ul style="list-style-type: none"> - Jer-WG - unnutzbare Küche - unhygienisch |
|  | <ul style="list-style-type: none"> - Verantwortung übernehmen - Interesse zeigen - sich um sich selbst sorgen |  | <ul style="list-style-type: none"> - Unwohlsein - Wut - Resignation - Enttäuschung |

 Ich habe ~~gesehen~~ gesehen, dass Sie den Restmüll in der Papiertonne entsorgt haben.

 Ich bin sauer und enttäuscht,

 weil mir wichtig ist, dass wir als Hausgemeinschaft den Abfall hygienisch und korrekt entsorgen ~~werden~~.

 Können Sie bitte darauf achten nur Papier in der Papiertonne zu entsorgen?

Ich habe angefangen, dir von mir zu erzählen. Daraufhin hast du mich unterbrochen und von etwas anderem erzählt.

- da fühlte ich mich frustriert, traurig, wütend
- weil mir wichtig ist, dass du mir zuhörst, dass ich jemandem dir davon erzählen kann, was ich erlebt habe
- ich möchte dich bitten, Zeit für mich zu finden mir zuzuhören

Feedback und Abschluss (16:00 - 16:15 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 Evaluationsbögen der Hochschule ausfüllen.

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 | übergücklich |
| 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 | habegefüllt | voller Sorgen |
| bedrückt | hilflos | unglücklich |
| bekommen | in Panik | unter Druck |
| besorgt | irritiert | unbehaglich |
| bestürzt | kalt | ungeduldig |
| betroffen | kribbelig | unruhig |
| bitter | lasch | unwohl |
| deprimiert | lebloß | 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.