

Gewaltfreie Kommunikation

Ich-Botschaften

Herzlich willkommen bei brain care! Heute möchten wir uns einem bedeutsamen Thema widmen, das Dir helfen kann, Deine zwischenmenschlichen Beziehungen - insbesondere partnerschaftliche Beziehungen - zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen: der gewaltfreien Kommunikation.

WAS IST EIGENTLICH GEWALTFREIE KOMMUNIKATION?

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein Kommunikationsansatz, der von Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde. Sie zielt darauf ab, durch ehrlichen und respektvollen Austausch tieferes Verständnis und stärkere Verbindungen zwischen Menschen zu fördern. GFK besteht aus vier Schritten:

- **Beobachtung:** Sachliche Beschreibung dessen, was gerade passiert, ohne Bewertung oder Interpretation.
- **Gefühle:** Ausdrücken der eigenen Gefühle, die durch die Beobachtung ausgelöst werden.
- **Bedürfnisse:** Erkennen und Benennen der Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen stehen.
- **Bitten:** Formulieren konkreter Bitten, um die Bedürfnisse zu erfüllen, ohne Forderungen zu stellen.

WARUM IST GEWALTFREIE KOMMUNIKATION IM ALLTAG WICHTIG?

Gewaltfreie Kommunikation hilft dabei, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte konstruktiv zu lösen. Indem Du ehrlich und respektvoll kommunizierst, förderst Du gegenseitiges Verständnis und schaffst eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit. Dies wirkt sich positiv auf alle Deine zwischenmenschlichen Beziehungen aus - sei es mit Freunden, Familienmitgliedern, Kollegen oder Deinem Partner/Deiner Partnerin.

AUSWIRKUNGEN AUF PARTNERSCHAFTLICHE BEZIEHUNGEN

In partnerschaftlichen Beziehungen können Konflikte oft zu emotionalen Verletzungen und Missverständnissen führen. Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht es Dir und Deinem Partner/Deiner Partnerin, Eure Bedürfnisse und Gefühle offen auszudrücken, ohne den anderen zu verletzen oder zu beschuldigen. Dies fördert eine tiefere emotionale Verbindung und stärkt das gegenseitige Vertrauen. Durch GFK können Partnerschaften harmonischer und erfüllender gestaltet werden.

DAS INNERE KIND UND GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Das Konzept des inneren Kind spielt eine wichtige Rolle bei der gewaltfreien Kommunikation. Dein inneres Kind repräsentiert Deine kindlichen Erfahrungen, Gefühle und Bedürfnisse, die Du oft unbewusst in Deine erwachsenen Beziehungen einbringst. Verletzungen und ungelöste Konflikte aus der Kindheit können Dein Kommunikationsverhalten beeinflussen und zu unbewussten Reaktionen führen.

WARUM IST ES WICHTIG, SEIN INNERES KIND KENNENZULERNEN UND ZU TRÖSTEN?

Indem Du Dein inneres Kind kennlernst und tröstest, kannst Du alte Wunden heilen und negative Kommunikationsmuster durchbrechen. Dies ermöglicht Dir, authentischer und empathischer zu kommunizieren. Das Buch *“Das Kind in Dir muss Heimat finden”* von Stefanie Stahl (ISBN: 978-3424631074) bietet wertvolle Einblicke und praktische Übungen, um Dein inneres Kind besser zu verstehen und zu versorgen.

TIPPS, UM GEWALTFREIE KOMMUNIKATION ZU ERLERNEN

- 1 Selbstreflexion:**
Nimm Dir Zeit, um Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen. Was fühlst Du in bestimmten Situationen und welche Bedürfnisse stehen dahinter?
- 2 Aktives Zuhören:**
Höre Deinem Gesprächspartner aufmerksam zu, ohne ihn zu unterbrechen oder zu bewerten. Versuche, seine Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen.
- 3 Ich-Botschaften:**
Formuliere Deine Aussagen in der Ich-Form, um Verantwortungsbewusstsein für Deine Gefühle zu zeigen und Vorwürfe zu vermeiden.
- 4 Empathie üben:**
Versuche, Dich in die Lage des anderen zu versetzen und seine Perspektive nachzuvollziehen. Empathie fördert Verständnis und Mitgefühl.
- 5 Klar und konkret bitten:**
Stelle konkrete Bitten, die erfüllbar sind, anstatt vage Wünsche zu äußern oder Forderungen zu stellen.

Gewaltfreie Kommunikation ist eine Fähigkeit, die Zeit und Übung erfordert. Wir unterstützen Dich gerne dabei, diese Fähigkeit zu entwickeln und in Deinen Alltag zu integrieren. Gemeinsam können wir daran arbeiten, Deine Beziehungen zu verbessern und Konflikte konstruktiv zu lösen. Nimm Dir die Zeit, Dein inneres Kind kennenzulernen und zu trösten, und entdecke die positiven Auswirkungen einer gewaltfreien Kommunikation auf Dein Leben.



Anleitung

Bedürfnisse in Ich-Botschaften formulieren

Ich-Botschaften sind eine effektive Möglichkeit, Deine Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne den anderen anzugreifen oder zu beschuldigen. Sie helfen dabei, Missverständnisse zu vermeiden und eine konstruktive Kommunikation zu fördern.

WAS SIND ICH-BOTSCHAFTEN?

Ich-Botschaften bestehen aus drei wesentlichen Elementen:

- 1 Beschreibung des konkreten Verhaltens oder der Situation:**
Was genau ist passiert? Beschreibe es sachlich und ohne Bewertung.
- 2 Ausdruck Deiner Gefühle:**
Wie fühlst Du Dich in dieser Situation?
- 3 Benennung Deiner Bedürfnisse:**
Welche Bedürfnisse stehen hinter Deinen Gefühlen? Was brauchst Du, um Dich besser zu fühlen?

WARUM SIND ICH-BOTSCHAFTEN WICHTIG?

Ich-Botschaften fördern eine offene und respektvolle Kommunikation. Sie helfen, Konflikte zu vermeiden oder zu lösen, indem sie dem Gesprächspartner ermöglichen, Deine Perspektive zu verstehen, ohne sich angegriffen zu fühlen.

ANLEITUNG ZUR FORMULIERUNG VON ICH-BOTSCHAFTEN

- 1 Situation beschreiben:**
Beginne mit einer neutralen Beschreibung der Situation oder des Verhaltens, das Dich stört.
- 2 Gefühle ausdrücken:**
Sage, wie Du Dich in dieser Situation fühlst.
- 3 Bedürfnisse benennen:**
Erkläre, welches Bedürfnis hinter Deinen Gefühlen steht.
- 4 Konkrete Bitte äußern:**
Formuliere eine konkrete Bitte, die Deinem Bedürfnis entspricht.

Übungsaufgaben

Bedürfnisse in Ich-Botschaften formulieren

Nun möchten wir Dich einladen, das Formulieren von Ich-Botschaften mit fünf Übungsaufgaben zu trainieren. Versuche, die vorgegebenen Situationen in Ich-Botschaften zu übersetzen.

ÜBUNG 1

Situation: Dein:e Freund:in kommt oft zu spät zu Verabredungen.

Deine Ich-Botschaft:

ÜBUNG 2

Situation: Ein:e Kolleg:in übernimmt oft Deine Ideen im Teammeeting, ohne Dich zu erwähnen.

Deine Ich-Botschaft:

ÜBUNG 3

Situation: Ein:e Freund:in sagt häufig kurzfristig gemeinsame Pläne ab.

Deine Ich-Botschaft:

ÜBUNG 4

Situation: Dein:e Mitbewohner:in hinterlässt regelmäßig eine unordentliche Küche.

Deine Ich-Botschaft:

ÜBUNG 5

Situation: Dein:e Partner:in schaut beim Essen häufig auf sein/ihr Handy.

Deine Ich-Botschaft:

Ich-Botschaften sind ein wertvolles Werkzeug, um Deine Gefühle und Bedürfnisse klar und respektvoll auszudrücken. Indem Du sie regelmäßig übst, wirst Du feststellen, dass sich Deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern und Missverständnisse reduziert werden. Wir unterstützen Dich gerne dabei, diese Fähigkeit weiter zu entwickeln. Viel Erfolg beim Üben!