

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) ist die Sprache des Herzens und verfolgt folgende Ziele:

- befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
- die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne anderen Gewalt anzutun
- schmerzliche Kommunikation verändern
- Konflikte wandeln

Grundlage für Gewaltfreie Kommunikation sind folgende Annahmen:

- alle Menschen möchten ihre Bedürfnisse befriedigt bekommen
- wir leben in guten Beziehungen, wenn wir diese Bedürfnisse durch Zusammenarbeit anstatt aggressives Verhalten erfüllen
- jeder Mensch hat bemerkenswerte Ressourcen (Fähigkeiten), die uns erfahrbar werden, wenn wir durch Einfühlung mit ihnen in Kontakt kommen
- jedes Verhalten ist der mehr oder weniger gelungene Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen
- **Jedes Bedürfnis dient dem Leben!** Insofern gibt es keine „negativen“ Bedürfnisse

Gewaltfreie Kommunikation läuft in vier Schritten ab



Selbsteinfühlung

4. Bitte/ Wunsch

... und ich bitte dich... zu tun oder mir zusagen, ob du dazu bereit bist.

3. Bedürfnis

... weil ich das Bedürfnis nach ... habe

2. Gefühl(e)

... dann fühle ich mich...

1. Situation

Wenn ich sehe/ höre,...

