

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Gewaltfreie Kommunikation zwischen Eltern und Kindern
nach M. Rosenberg



Agenda

1. Vorstellungsrunde
2. Wie entstehen Konflikte in Familien?
3. GfK nach Rosenberg
4. Ungesunde Kommunikation
5. 4-Schritte-Prinzip
 - Phase 1: Beobachten
 - Phase 2: Gefühle
 - Phase 3: Bedürfnisse
 - Phase 4: Bitte
6. Giraffen- & Wolfs-Ohren
7. Die 10-20-30 Regel
8. Q&A
9. Take-Home Message

Vorstellungsrunde

- Kurz vorstellen & Alter von Kindern?
- Was bewegt dich den heutigen Abend mit uns zu verbringen?
- Bis jetzt gemachte Erfahrungen mit GfK?

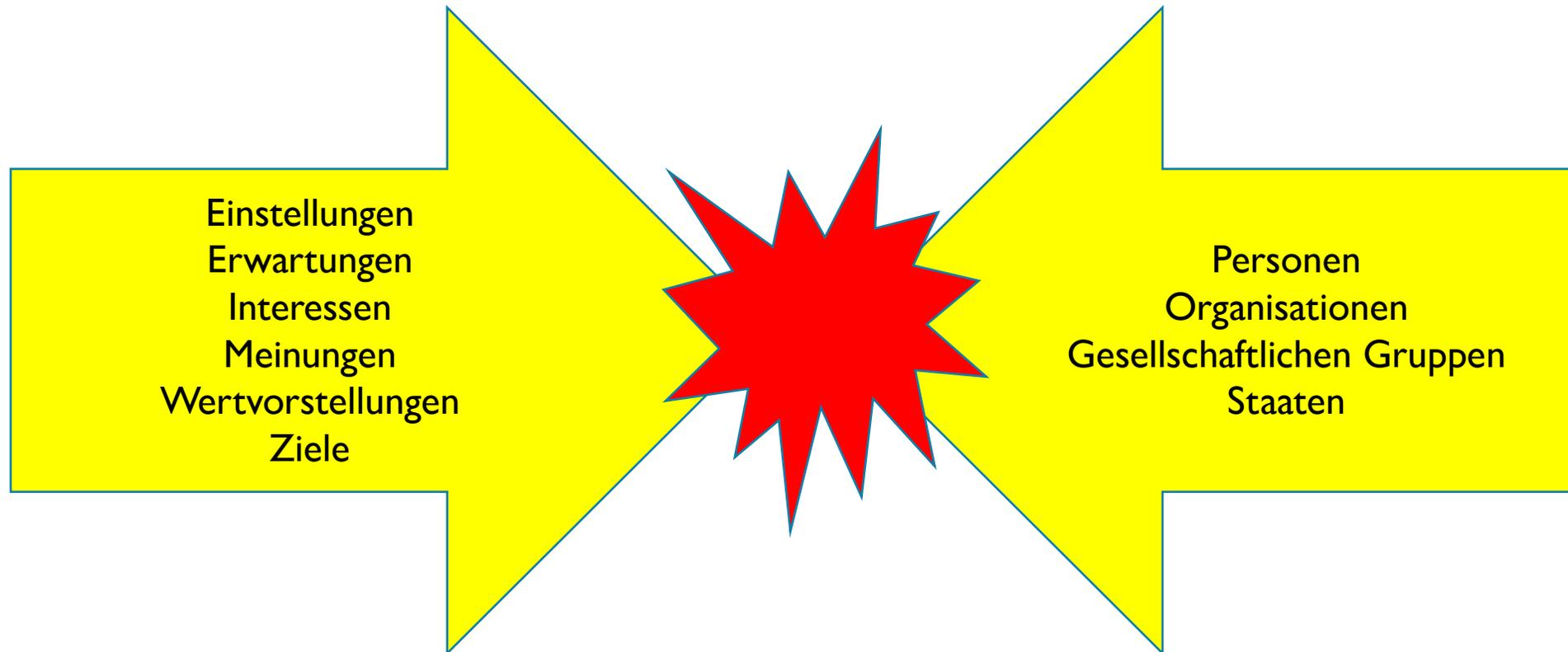


KENNEN SIE DAS?

Oder das?



Ein Konflikt ist ...



Wie entstehen Konflikte in Familien?

- Eltern-Kind-Konflikte
- Paarkonflikte
- Interessenskonflikte
- Geschwisterkonflikte
- Generationenkonflikte

GfK nach Marshall B. Rosenberg

- Ziele der GfK
 - Schmerzliche Kommunikation und Konflikte verändern
 - Urteile und Kritik in Bedürfnisse übersetzen
 - Befriedigende Beziehungen aufbauen und erhalten
 - Wertschätzender Umgang
 - mehr Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten



Ungesunde Kommunikation

• Junkfood

... minderwertige oder ungesunde Lebensmittel

... wird **schnell und leicht in zu grossen Mengen** verzehrt

... kann zu **Übergewicht und Krankheiten** führen



• Junktalk

... Kommunikation, die durch **Vorwürfe, Forderungen ...**

... ist **bequem** und **verspricht eine einfache und schnelle Lösung von Problemen.**

... kann u.a. zu **Unzufriedenheit, Erschöpfung ...**



ÜBUNG

<https://learningapps.org/view2620685>

4-Schritte-Prinzip

- Phase 1: Beobachtung (statt Interpretation)

- Trennung von Beobachtungen und Bewertungen!
- Die Benennung einer konkret beobachtbaren Tatsache statt einer Bewertung erhöht die Chance, eine gemeinsame Ebene zu finden.
- Beispiel:
 - «Meine Tochter putzt sich oft nicht die Zähne.» vs. «Meine Tochter hat zweimal diese Woche ihr Zähne nicht geputzt, bevor sie ins Bett gegangen ist.»
 - «Levi ist aggressiv.» vs. «Levi hat Claudia geschlagen, als sie nach dem roten Auto gegriffen hat.»



4-Schritte-Prinzip

- Phase 2: Gefühle (statt Denken)

- Wie fühlen wir uns? Wie fühlt sich mein Kind?
- Andere haben nicht „Schuld“ an meinen Gefühlen

- Beispiel:

- «Spielt einfach miteinander.» vs. «Ihr macht mich froh, wenn ihr miteinander spielt.»

- «Ich bin traurig, weil du nicht aufgeräumt hast.» vs. «Als du nicht aufgeräumt hast, war ich frustriert, weil mir Absprachen wichtig sind.»





EINE KLEINE PAUSE

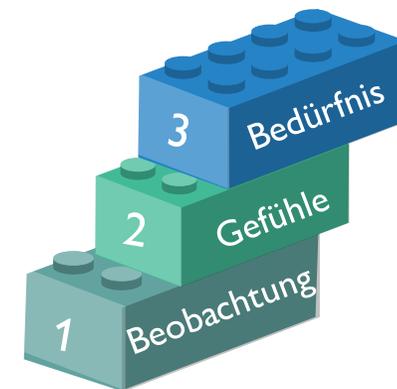
10min



4-Schritte-Prinzip

• Phase 3: Bedürfnisse (statt Strategie)

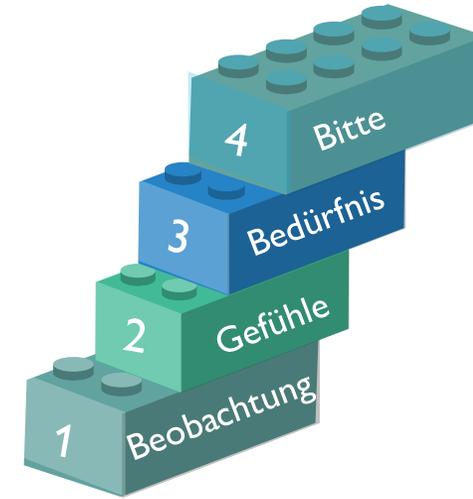
- Welche Bedürfnisse stehen hinter Gefühlen?
- Urteile über unseren Kindern sind entfremdete Äusserungen unserer eigenen, unerfüllten Bedürfnisse.
- Beispiel:
 - „Du bist diese Woche nur draussen gewesen. Ich habe dich kaum gesehen.“ vs. „Diese Woche habe ich dich kaum gesehen. Ich vermisse dich und würde gerne mehr Zeit mit dir verbringen.“
 - „Komm nicht zu spät!“ vs. „Ich bin erleichtert, wenn du rechtzeitig zurückkommst, weil mir Sicherheit wichtig ist.“



4-Schritte-Prinzip

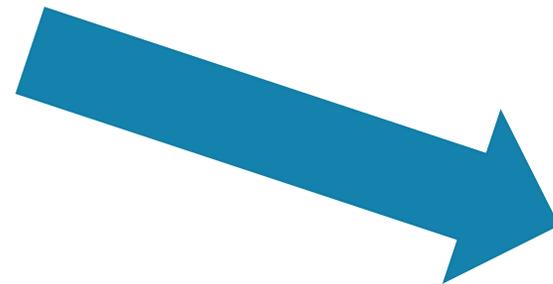
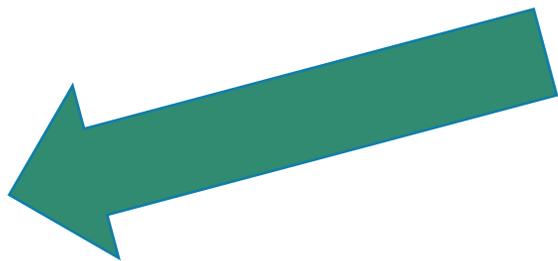
• Phase 4: Bitte (statt Forderung)

- Was wollen wir von unserem Kind? Was wünschen wir uns?
- Wenn jemand eine Forderung von uns hört, dann sieht er nur 2 Möglichkeiten:
Unterwerfung oder Rebellion
- Beispiel:
- „Bitte schaue nicht so lange Fernseher“ **vs.** „Ich bitte dich, um 15:30 Uhr, den Fernseher auszuschalten. Ist das o.k. für dich?“
- „Versprich mir, dass sich deine Leistung in Mathe bis zum nächsten Zeugnis verbessern.“ **vs.** „Ich möchte jetzt mit dir darüber sprechen, wie ich dich unterstützen kann, damit du in Mathe eine Note besser wirst. Passt das für dich?“

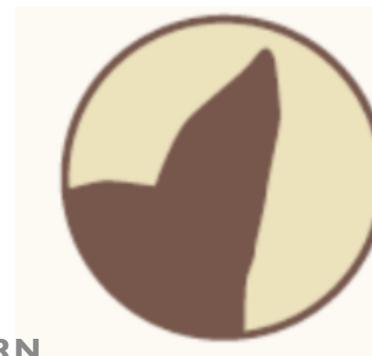
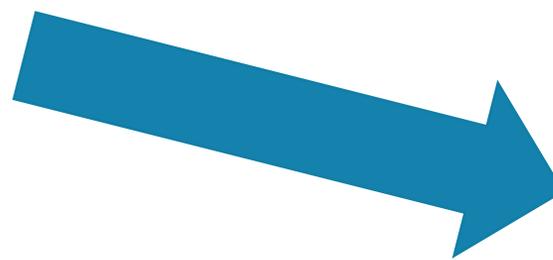
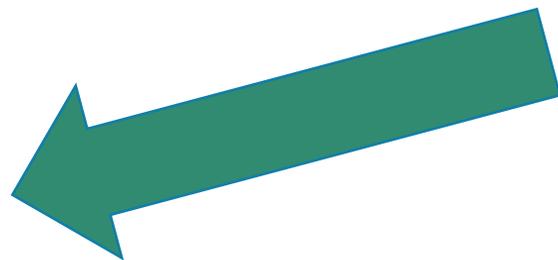


Giraffen- & Wolfs-Ohren

Marshall B. Rosenberg



In jedem von uns schlummern Giraffe & Wolf «Ohren» und wir können lernen Wolfsenergie in Giraffenenergie umzuwandeln.



ÜBUNG

<https://learningapps.org/view24425750>

Gratis GFK Hörbücher - M. Rosenberg

- Kinder einführend ins Leben begleiten
(Elternschaft im Licht der GFK)
- Gewaltfreie Kommunikation
(Ungekürzt)



Die 10-20-30 Regel

- Nach Stefan Homeister - Leitwolf Podcast



Q&A



• Bereits gestellte Fragen:

- Wie erreiche ich es, dass meine Kinder auch in stressigen Situationen zuhören und vorwärts machen?
- "Konsequenz, wann nein durchziehen, zbsp- wenn Kind nicht zur Essenszeit an den Tisch kommt (danach aber dann doch noch Hunger hat)
- wenn Kind nach Nacht noch raus will (und es wäre schon Bettzeit, aber andere dürfen ja....)"
- GfK mit Kindern – Grenzen / strenge Regeln setzen?
- Riskiere ich mit GfK aus meinen Kindern, passiven Kinder zu machen?
- Funktioniert GfK überhaupt?
- Welches ist der grösste Vorteil der GfK? Wie lernen wir diese Art von Kommunikation am einfachsten?
- ...

Es gibt kein Magic Formula



TAKE-HOME MESSAGE

- „Jenseits von **Richtig** und **Falsch** liegt ein Ort. Dort **treffen** wir uns.“
 - GfK ... ist **einfach**, aber **nicht leicht**
 - GfK ... ist eine **Haltung** und eine **Methode**
- Vier Schritte der Kommunikation: **Beobachtung**, **Gefühl**, **Bedürfnis**, **Bitte**

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



1. Empathie ist Grundlage für Kommunikation.

2. Die eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie die der anderen.

3. Menschen tragen gerne zur Wohle anderer bei, wenn sie es freiwillig tun.

4. Jede Form von Gewalt ist Ausdruck unerfüllte Bedürfnisse.

5. Gewalt entsteht durch unsere Denkweise.

Aufgeregt
Angenehm
Ausgeglichen
Befreit
Begeistert
Berührt
Beruhigt
Energiegeladen
Enthusiastisch
Entschlossen
Entspannt
Erfreut
Ergriffen
Erleichtert
Erstaunt
Fasziniert
Fröhlich

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:

Zufrieden
Verliebt
Überwältigt
Selbstsicher
Satt

Gelasse
Gespannt
Glücklich
Gutgelaunt
Hoffnungsvoll
Inspiriert
Kraftvoll
Klar
Lebendig
Leicht
Lustig
Motiviert
Mutig
Optimistisch
Neugierig
Ruhig

Ängstlich
Ärgerlich
Angespannt
Aufgeregt
Bedrückt
Besorgt
Betroffen
Deprimiert
Einsam
Enttäuscht
Ernüchtert
Erschöpft
Erschrocken
Frustriert
Gehemmt
Gelangweilt
Hilflos

Gefühle bei **unerfüllten** Bedürfnissen:

Irritiert
Lustlos
Müde
Mutlos
Nervös
Traurig
Unglücklich
Ungeduldig
Unruhig
Unzufrieden
Verspannt
Verzweifelt
Verwirrt
Wütend
...

Angegriffen
Ausgebeutet
Ausgenutzt
Betrogen
Eingeschüchtert
Gezwungen
Hintergangen
Manipuliert
Missbraucht
Nicht ernstgenommen
Nicht verstanden
Provoziert
Übergangen
Unter Druck
Unterdrückt
Unwichtig
Verlassen
Zurückgewiesen

Pseudogefühle (Gedanken, Interpretationen, Urteile):