

30

**In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!**

Empfohlen
von



SAT.1

MINUTEN

Nayoma Viktoria de Haen/
Torsten Hardieß

Gewaltfreie Kommunikation

GABAL

**Nayoma Viktoria de Haen
Torsten Hardieß**

30 Minuten

Gewaltfreie Kommunikation

© 2015 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Dr. Sandra Krebs, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Autorenfoto Nayoma de Haen: Helen Nicolai, HelenNicolai-
BusinessPortraits.de
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2015 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag kön-
nen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-95623-260-2

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Gewaltfreie Kommunikation – aufrichtig und wertschätzend	9
Kommunikation – Information und Beziehung	10
Gewaltfrei – Was heißt das?	11
Ein positives Menschenbild	15
Die Umsetzung – Ein Überblick	18
2. Innere Grundlagen	23
Motivation – mit klarer Absicht	24
Präsenz – mit Herz und Verstand	25
Authentizität – aufrichtig und selbstverantwortlich	27
Empathie – offen und einfühlsam	28
Zuwendung – interessiert und wohlwollend	31
3. Aufrichtig und wertschätzend mit sich selbst kommunizieren	35
Ich sehe – Die Kunst der reinen Beobachtung	36
Ich fühle – Unser inneres Feedbacksystem	40
Ich brauche – Bedürfnisse als Schlüssel zur Lebendigkeit	45
Ich bitte – Eine Einladung	50
Und du? – Verständnis für den anderen entwickeln	56

4. Aufrichtig und wertschätzend mit anderen kommunizieren	59
Sich aufrichtig mitteilen	60
Ganz Ohr – Empathisch zuhören	62
Angekommen? – Feedback geben und annehmen	67
Alarm! – Ärger übersetzen	70
Stopp! – Grenzen setzen	77
Danke! – Wertschätzung ausdrücken	80
5. Tipps für die Umsetzung	83
Konfliktgespräche vorbereiten	84
Checklisten	85
Notfallmaßnahmen	87
Tipps für die Umsetzung im Alltag	89
Fast Reader	90
Die Autoren	94
Quellen und weiterführende Literatur	95
Register	96

Vorwort

„Jetzt hören Sie doch mal zu!“

„Nein, jetzt hören Sie mir mal zu!“

„Das tue ich doch die ganze Zeit!“

„Aber offenbar haben Sie es noch immer nicht verstanden?“

„Was gibt es denn daran zu verstehen!“

„Ich sag's ja, Sie hören nicht zu!“

Wie schwer ist es doch oft, uns verständlich zu machen und zu verstehen, worum es dem anderen geht! Sogar uns selbst verstehen wir ja nicht immer.

Das Gelingen von Kommunikation bestimmt ganz wesentlich unser Wohlbefinden und den Erfolg unseres Handelns. Trotzdem greifen wir immer wieder auf Kommunikationsmuster zurück, durch die wir uns selbst und unseren Mitmenschen das Leben schwer machen, uns Leid zufügen oder gar Gewalt antun. Manchmal passiert es unbewusst, doch häufig wissen wir uns einfach nicht anders zu helfen.

Wie können wir auch in emotional angespannten Situationen Konflikte so austragen, dass sie nicht verschärft werden, sondern für alle Beteiligten tragfähige Lösungen entstehen? Wie können wir offen und kraftvoll sagen, wie uns zumute ist und was wir wollen, und dabei den anderen als Mensch respektieren? Wie können wir auch unter Druck Verständnis für andere entwickeln und dabei gut für uns selbst sorgen?

Die Antwort der Gewaltfreien Kommunikation lautet:

durch eine Haltung aufrichtiger, wohlwollender Empathie und den konsequenten Fokus auf das, was uns als Menschen verbindet – auf die jeweils relevanten Bedürfnisse. Dadurch entstehen Verständnis und Verbindung, ohne dass die Ehrlichkeit auf der Strecke bleibt. Auf dieser Vertrauensbasis können unterschiedliche Überzeugungen, Einschätzungen und Strategien dann wohlwollender verhandelt werden.

Erscheint es Ihnen in Ihrem Lebenskontext als Herausforderung, offen zu Ihrer Menschlichkeit zu stehen oder diese in anderen anzusprechen? In diesem Fall können Sie damit beginnen, die Gewaltfreie Kommunikation erst einmal für sich selbst zur Klärung und als Übersetzungshilfe anzuwenden. Allein das kann schon zu spürbar mehr Ausdruckskraft, Konfliktkompetenz und innerem Frieden führen.

Die Methode ist einfach, sie wird sich Ihnen auf den nächsten Seiten leicht erschließen. Die Anwendung ist Übungssache, denn letztlich geht es um die Veränderung tief eingprägter Denk-, Reaktions- und Sprachmuster. Doch es lohnt sich, denn selbst die Umsetzung einzelner Elemente führt schon zu spürbaren Ergebnissen. *„Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden“*, sagt Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg, 2004, S. 209). Lassen Sie sich inspirieren und fangen Sie einfach an!

Nayoma Viktoria de Haen und Torsten Hardieß



30 MINUTEN

Wie lassen sich Aufrichtigkeit und Wertschätzung miteinander verbinden?

Seite 10

Wie sind Gewalt und Sprache miteinander verknüpft?

Seite 11

Wofür sind wir verantwortlich?

Seite 15

Worauf liegt der Fokus in der Umsetzung?

Seite 18

1. Gewaltfreie Kommunikation – aufrichtig und wertschätzend

„Warum kannst du nicht tun, was ich dir sage?“ „Mit dem kann man nicht reden.“ „Die will mich ja nur provozieren!“ Kennen Sie derartige Gedanken oder Sätze? Wie wäre es, stattdessen zu hören: *„Ich habe es eilig. Würdest du es bitte machen, auch wenn du gerade nicht verstehst, warum, und ich erkläre es dir später?“ „Ich schaffe es nicht, mich ihm verständlich zu machen.“ „Ich verstehe nicht, warum sie sich so verhält, möchte mich davon aber nicht aus der Ruhe bringen lassen.“*

Klingt das ungewohnt? Die wenigsten von uns haben gelernt, sich auf eine Weise mitzuteilen, die **Aufrichtigkeit mit Verständnis und Wertschätzung** vereint. Wir sind in einem Denken und mit einer Sprache aufgewachsen, in der moralisiert, verurteilt und manipuliert wird. Gewaltfrei zu kommunizieren bedeutet, sich im Bewusstsein der subtilen Anfänge von Gewalt immer wieder für eine Art des Denkens und Sprechens zu entscheiden, die Lebendigkeit fördert und schützt.