



STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

SRH ALUMNI IMPULSE

Wertschätzend Kommunizieren

ÜBER MICH



Prävention und Gesundheitspsychologie M.Sc.
Fachpädagogin Psychotraumatologie DIPT[®], auch Ki+Ju
EMDR-Coach[®]VDH

Doktorandin der Physikdidaktik Uni Köln
Fachpsychologin Notfallpsychologie/Verkehrspsychologie BDP[®]
HPP i. A.



STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

WER SEID IHR EIGENTLICH?

VORSTELLUNG

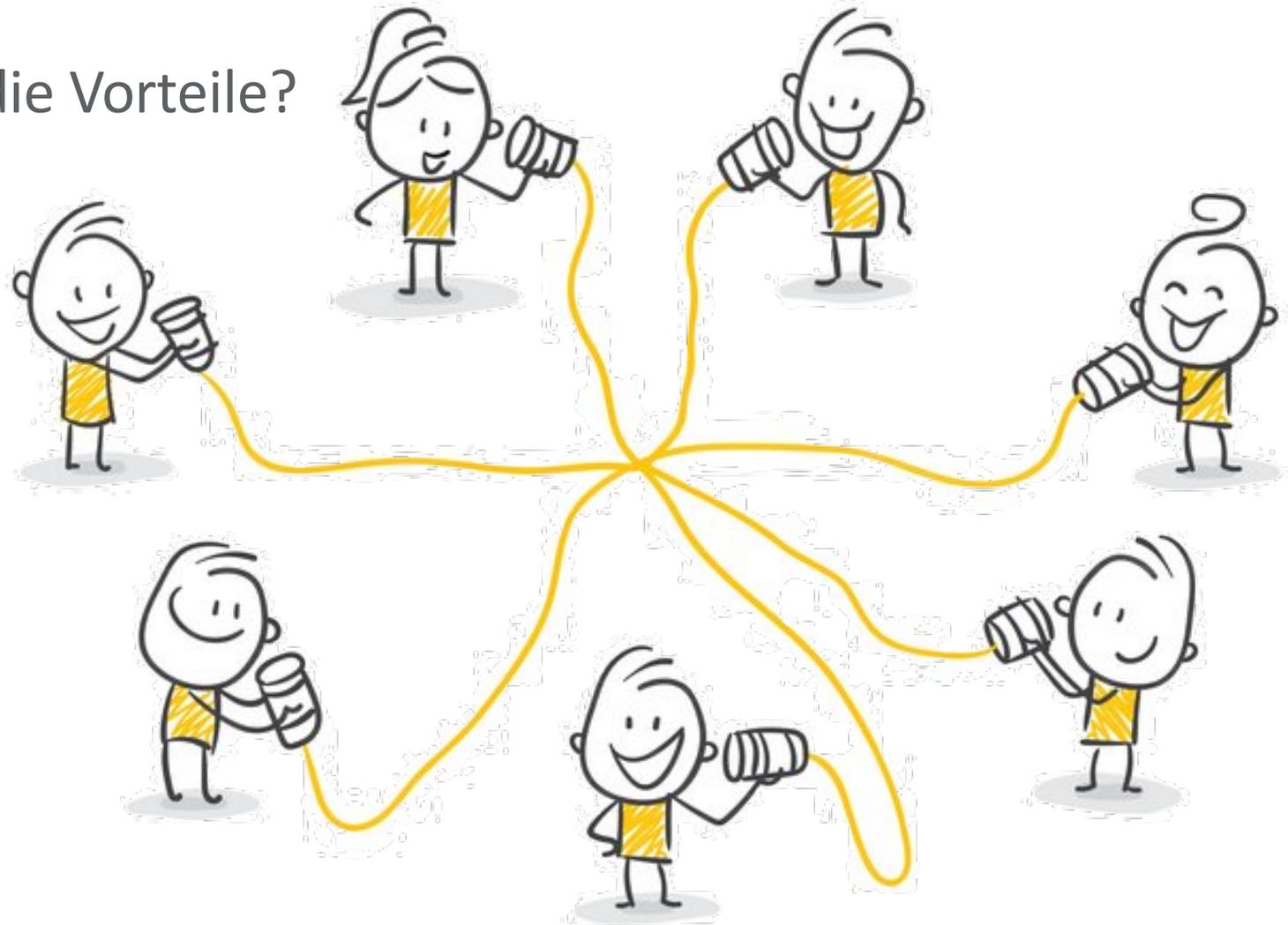
Wo auf der Welt sitzt ihr grad am PC?

Warum ist Kommunikation in Eurer Lebenswelt wichtig?

Gab es schon mal eskalierende Konflikte für Euch?

WARUM SOLLTEN WIR ÜBERHAUPT WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN?

Was sind die Vorteile?



Quelle: <https://www.risknet.de/themen/risknews/kommunikation-ist-das-a-und-o/>

A photograph of two young women in a computer lab. The woman on the left is wearing a grey blazer and has her hair in a ponytail. The woman on the right is wearing glasses and a dark top, pointing at a computer monitor. The background shows several computer workstations.

STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

WAS IST EIN KONFLIKT?

WAS IST EIN KONFLIKT?

Mindestens zwei Konfliktparteien
(intrapersonaler Konflikt ausgenommen)

Unterschiedliche

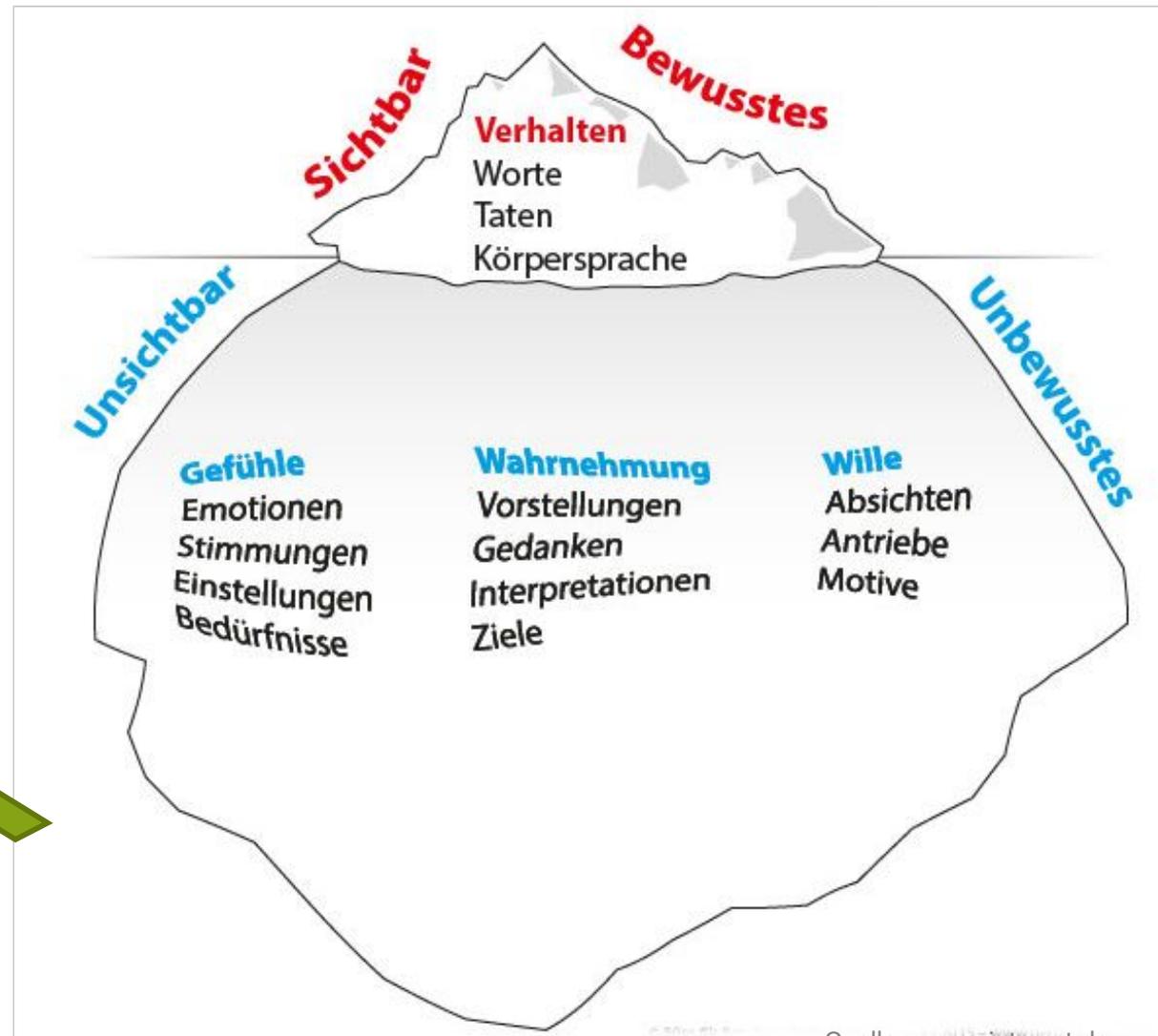
- Interessen
- Meinungen/Interpretationen
- Normen/Werte/Einstellungen
- Emotionen/Stimmungen
- Wünsche/Ziele
- Absichten/Bedürfnisse



Emotionale Betroffenheit

EISBERGMODELL

Nach S. Freud

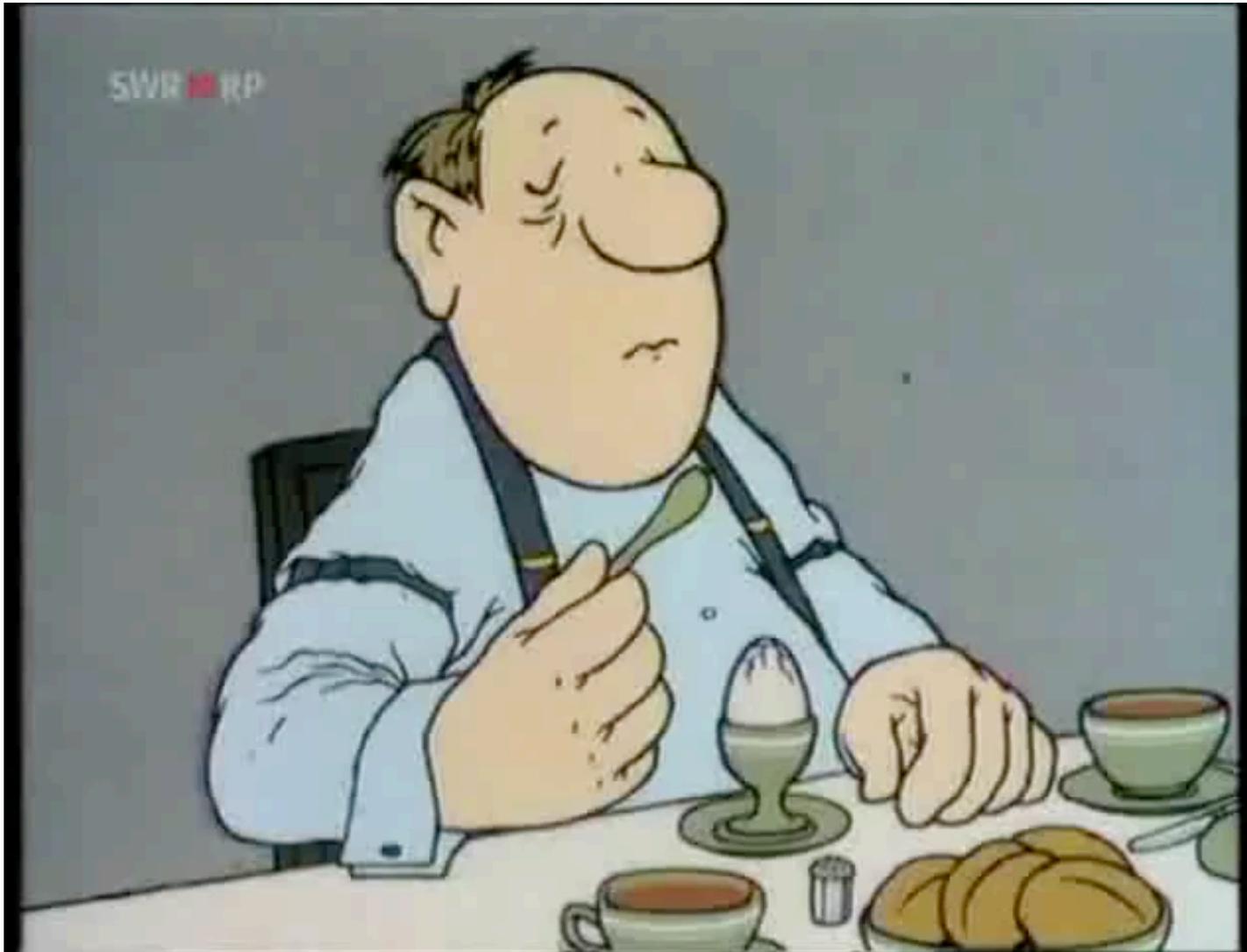


„Hidden Needs“

Das unsichtbare aufdecken
und sichtbar machen

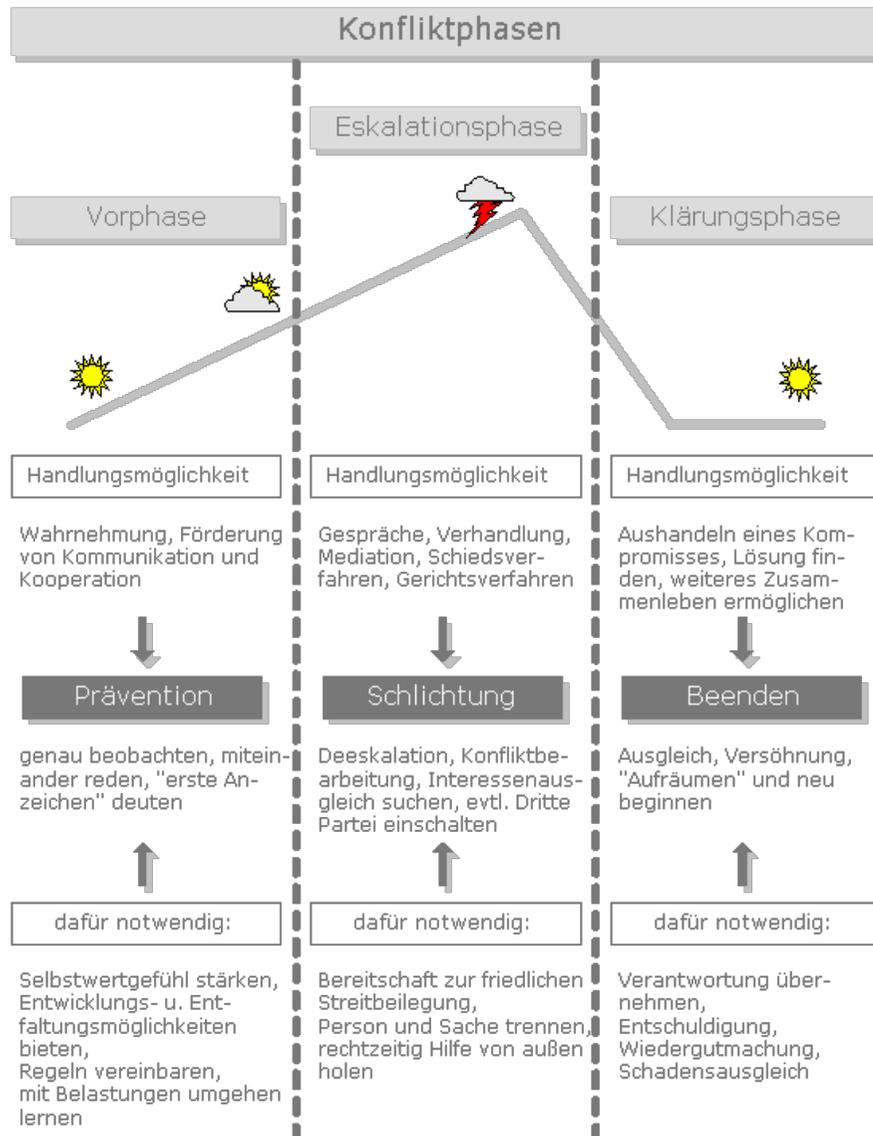
Quelle: www.pinterest.de

AUS DEM LEBEN GEGRIFFEN...



Quelle: Lorient, SWR/RP

KONFLIKTPHASEN



Quelle: http://www.dadalo-d.org/frieden/grundkurs_4/konflikt.htm

SO KANN ES AUSGEHEN...

- Vermeiden → Niemand gewinnt, keine Klärung.
- Nachgeben → Ich verliere, du gewinnst
- Kompromiss → Keiner von uns gewinnt, keiner verliert.
- Zusammenarbeiten → Beide gewinnen.
- Durchsetzen → Ich gewinne, du verlierst.



STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH ROSENBERG

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Historie

- Entwickelt in den USA der 70er Jahre von Marshall Bertram Rosenberg (*1934 †2015), amerikanischer Psychologe
- Zögling des Psychologen und Psychotherapeuten Carl R. Rogers (humanistische Psychologie) in seinen Forschungen über positive zwischenmenschliche Beziehungen und Empathie
- 1984 gründete Rosenberg das Center for Nonviolent Communication in Sherman, Texas
- GFK wurde beeinflusst von den Erkenntnissen der klientenzentrierten Gesprächstherapie und den Lehren Ghandis
- Rosenberg verstand die Gewaltfreie Kommunikation als eine Methode zur Verbesserung des zwischenmenschlichen Miteinanders. Gelungene Kommunikation und dauerhaft friedliche Beziehungen gelingen nur bei echtem empathischen Kontakt.

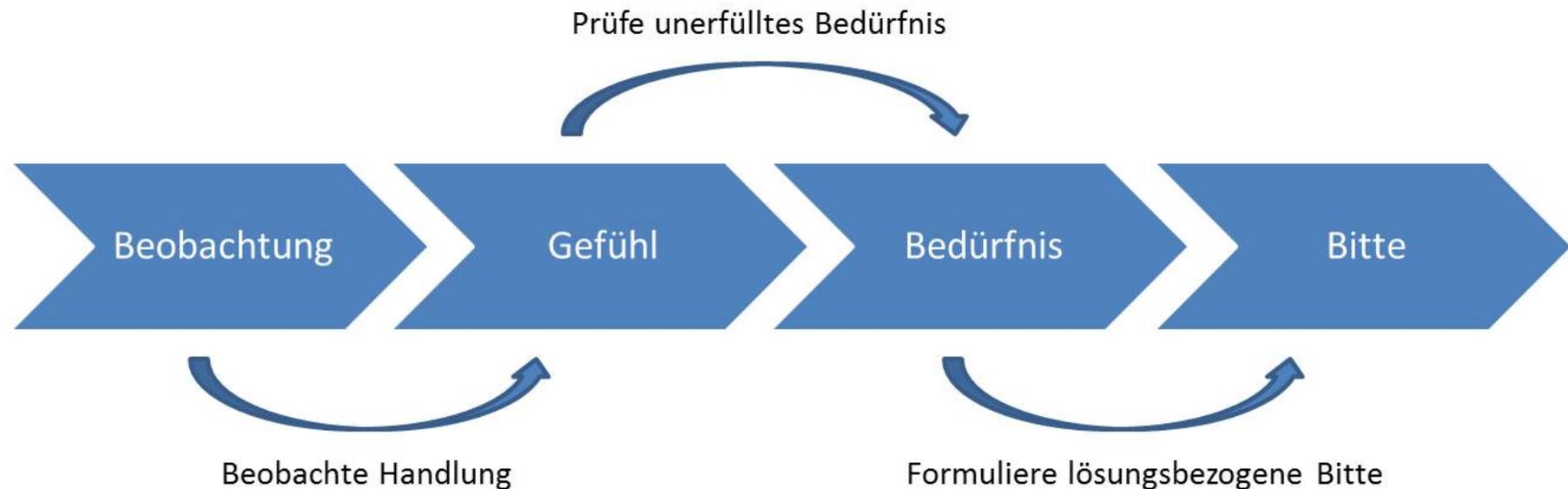


STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

PHASEN DER GFK

PROZESS DER GFK

Selbsteinfühlung und Einfühlung in andere Menschen als Basis der Kommunikation



Beobachten
ohne zu bewerten

Gefühle wahrnehmen
und ausdrücken

Bedürfnisse: die
Verantwortung für die
eigenen Gefühle
übernehmen

Um das bitten, was
unser Leben
bereichert

PHASEN DER GFK

Beobachten ohne zu bewerten

Moralische Urteile

Unterstellung von Fehlverhalten und bösen Absichten, wenn sie sich nicht mit unseren Absichten/Wünschen vereinbaren lassen

Erzeugt Reaktanz, Schuldgefühle, Scham oder Ängste beim anderen

Verantwortung leugnen

Wir verdrängen unsere Verantwortung für unsere eigenen Gefühle, indem wir durch distanzierende Floskeln und Sprachanwendungen verschleiern.

Wir handeln ohne zu hinterfragen.

Vergleiche anstellen

Eine Form der Verurteilung/Selbstverurteilung
Insbesondere negative Eigenschaften werden in den Fokus gerückt und bekommen viel Aufmerksamkeit

Wir fühlen uns schlecht und verlieren die Fähigkeit empathisch zu sein

Wünsche als Forderungen

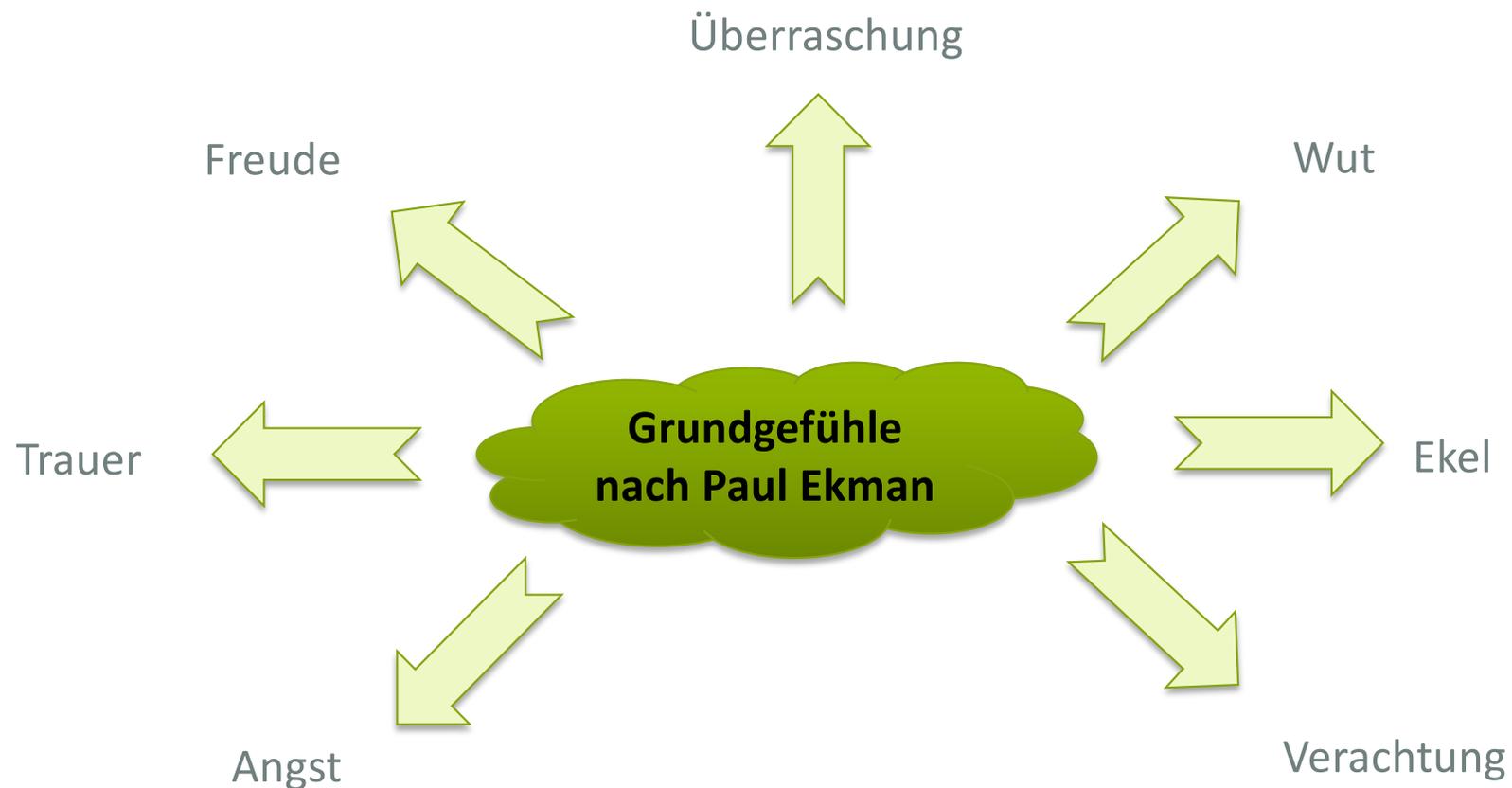
Wir glauben, Menschen oder ihr Verhalten verändern zu können, indem wir unsere Wünsche als Forderungen formulieren.

Das Handeln anderer wird implizit mit Bestrafung verknüpft und blockieren wertschätzende Kommunikation

PHASEN DER GFK

Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Es ist wichtig zu unterscheiden zwischen dem, was wir **fühlen** und dem, was wir **denken**.



PHASEN DER GFK

Bedürfnisse erkennen - Bedürfnisse aussprechen

Gefühle sind das Sprachrohr von Bedürfnissen!

Was andere sagen oder tun kann **Auslöser** für Gefühle sein,
aber **nie ihre Ursache!**

PHASEN DER GFK

Bedürfnisse erkennen - Bedürfnisse aussprechen



Quelle: <https://niklasbringtdieweltinordnung.wordpress.com/2012/03/19/abraham-maslow-und-seine-pyramide/>

PHASEN DER GFK

Um das Bitten, was unser Leben bereichert

Wünsche in **positiver Handlungssprache** formulieren fördert das zutage, was wir **wirklich** wollen.

Um Klarheit zu erlangen, dass unsere Botschaft richtig empfangen wurde, ist es hilfreich, um Wiedergabe zu bitten.

Je konkreter wir ausdrücken,
was wir vom anderen möchten,
desto wahrscheinlicher ist es,
dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden



Einfühlsam auf die Bedürfnisse des
anderen zu reagieren ist eine Bitte.
Kritik oder Verurteilung ist eine
Forderung.

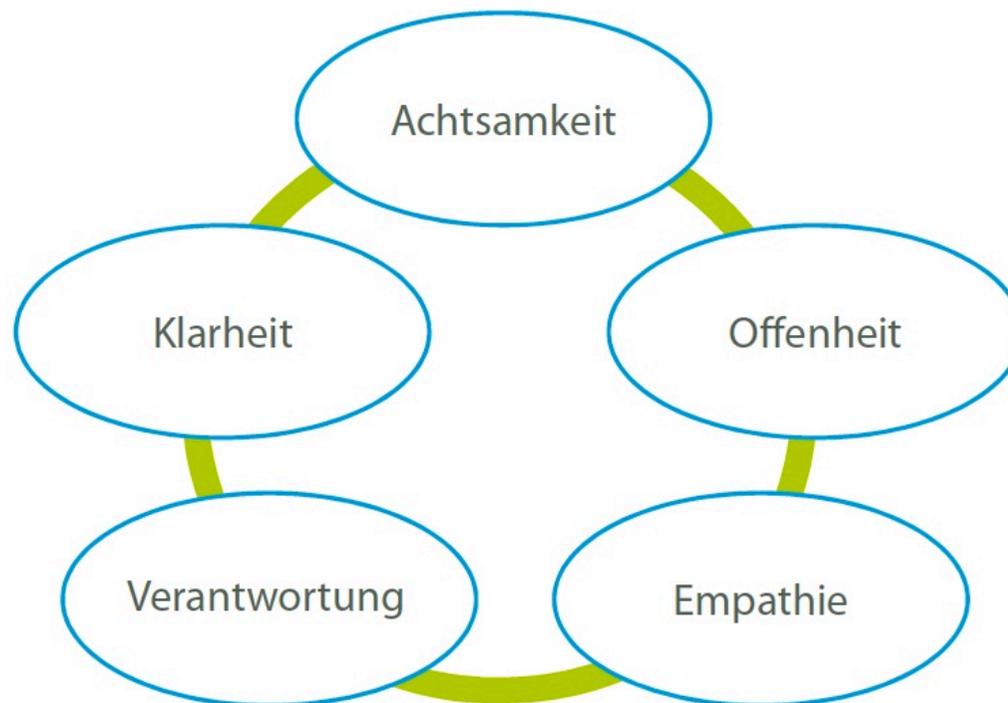


STAATLICH
ANERKANNTE
HOCHSCHULE

KOMMUNIKATION

KOMMUNIKATION

Aspekte zur besseren Verständigung



Achtsamkeit, mit sich und anderen

Klarheit, in der eigenen Kommunikation

Offenheit, zu zeigen, was wirklich in mir vorgeht

Verantwortung, für eigene Gefühle und Empfindungen in konkreten Situationen

Empathie



STAATLICH
ANERKANNT
HOCHSCHULE

KRITIK AN DER GFK

KRITIK AN DER GFK

Unmöglichkeit wertungsfreier Empathie

- I Fakt ist: Wir bewerten ständig und immer, unser Organismus prüft andauernd, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht und unsere Gefühle weisen uns darauf hin.
- I Gewaltfreie Kommunikation zu praktizieren bedeutet *besser bewerten*, nämlich selbstverantwortlich für die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse! Das kann man dann „lebensdienlich“, „gewaltfrei“ oder „besser bewerten“ nennen – um´s Bewerten kommt man nicht herum.
- I Versuchen wir bewusst jedweden Bewertung zu unterdrücken vernachlässigen wir unsere eigenen Emotionen und Bedürfnisse, und auch unsere eigenen Grenzen
- I Es ist schwierig, sich ein positives Bedürfnis hinter Verantwortungslosigkeit, Faulheit oder Beleidigungen zu erschließen- insbesondere dann, wenn wir uns angegriffen fühlen und emotional aufgeladen sind.

KRITIK AN DER GFK

Manipulation und Kommunikationsstrategien

- I Die vier Grundsätze werden als formelhaft bemängelt, da sie für den praktischen Alltag zu starr und leblos sind. Sie klingen nicht authentisch und kann als manipulativ oder als moralische Erpressungen aufgefasst werden. Manipulation beachtet nicht die Bedürfnisse des anderen nach Selbstbestimmung und damit fehlt es auch an Wertschätzung dem anderen gegenüber
- I Bestehende Machtgefüge, die eine Kommunikation auf Augenhöhe verhindern, werden außer Acht gelassen (z. B. im beruflichen Kontext)
- I Wird das Handlungskonzept als Anspruch verstanden, sich die eigenen Interessen durch Andere zu erfüllen, kommt es zum Konflikt wenn sie nicht mit den Interessen der Anderen vereinbar sind

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!