



## Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Thüringen e.V.

Postanschrift: c/o Judith Reisert, Dammweg 10 in 99084 Erfurt

Mail: [post@gewaltfrei-thueringen.de](mailto:post@gewaltfrei-thueringen.de);  
Facebook: [www.facebook.com/GFKerfurt](http://www.facebook.com/GFKerfurt)

# Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens

Wie wir Sprache täglich benutzen	UND	Was Sprache (auch) leisten kann
Konflikte klären durch Lösungen, bei denen es Gewinner und Verlierer gibt.		Tragfähige Lösungen entwickeln, die alle Beteiligten mit einbeziehen.
(Un)bewusst Gewohnheiten nutzen, die Konflikte schüren und verschärfen.		Innere Haltung, die Kommunikation und Kooperation begünstigt.
Vorwürfe, Kritik und Forderungen persönlich nehmen und als Angriff interpretieren. Verantwortung leugnen.		Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich nehmen. Bewusst Verantwortung übernehmen.
Gedanken austauschen und über Strategien debattieren und streiten.		Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken können.

## Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

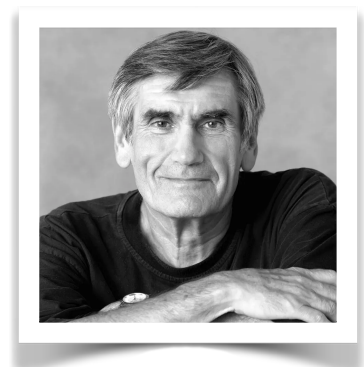
- Das Handeln von Menschen orientiert sich an ihren Bedürfnissen.
- Erfüllung der eigenen Bedürfnisse ist das Bestreben eines jeden Menschen.
- Die eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig, wie die des anderen.
- Menschen tragen gern zum Wohl anderer bei, wenn sie frei wählen können.
- Jeder Mensch hat die Fähigkeit zur Empathie.
- Jeder Vorwurf, jede Kritik, jedes Urteil ist tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse und damit die unglückliche Basis für Konflikte aller Art!

## Marshall B. Rosenberg

(6. Oktober 1934 - 7. Februar 2015)

„Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen: Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, sodass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.“

- Literaturempfehlung für den Einstieg in die GFK:  
Marshall B. Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens“ (ISBN: 978-3-95571-572-4)



## Die 4 Schritte in der GFK im Überblick sowie die 4 Schlüsselunterscheidungen (zu unserer Alltagssprache)



### Zusammenfassung zu den 4 Schritten der GFK

- In der GFK geht es um Verantwortung. Verantwortung für das eigene Denken, Sprechen, Handeln. Ein neues Bewusstsein für Gewalt macht sich nicht an den Worten fest, sondern an der Haltung. (Wie sehe ich mich und meine Mitmenschen?)
- Im Zentrum der GFK stehen Bedürfnisse. Bedürfnisse sind alles, was dem Leben dient. Sie sind universell. Menschen nutzen Strategien, um sich Bedürfnisse zu erfüllen. Menschen können ihre Strategien flexibel variieren. Darin liegt die Lösung für Konflikte.
- Gefühle sind wichtige Bedürfnisanzeiger. Angenehme Gefühle weisen auf erfüllte Bedürfnisse hin. Unangenehme Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin.
- GFK ist keine Sprachzensur, es ist eine Entscheidung für eine (neue) Haltung. Diese neue Haltung steht häufig im Kontrast zu unserer Erziehung und muss daher trainiert werden. Das Training kann Monate aber auch Jahre in Anspruch nehmen.
- Am Ende geht es nicht darum, das Verhalten von Menschen zu ändern. Alle Menschen haben gute Gründe für ihr Verhalten. Sie versuchen, sich Bedürfnisse zu erfüllen.
- Die Gewaltfreie Kommunikation ist kein vorrangig lösungsorientiertes Instrument. Im Gegenteil: Verbindung kommt vor Lösung.



Fragen, Anregungen, Kritik?

Gern per E-Mail melden unter [post@gewaltfrei-thueringen.de](mailto:post@gewaltfrei-thueringen.de) oder über das Kontaktformular auf unserer Homepage unter [www.gfk-erfurt.org/](http://www.gfk-erfurt.org/)!