



GFK & NLP

Corinna Cluse

*„Wir Menschen genießen nichts mehr, als zum Wohlergehen
anderer Menschen beizutragen.“*

Dr. Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Haltung...

...mit der ich ausdrücke, was in mir los ist, was mein Leben schöner machen würde.

(Aufrichtigkeit)

...mit der ich höre, was in dir los ist, was dein Leben schöner machen würde.

(Empathie)

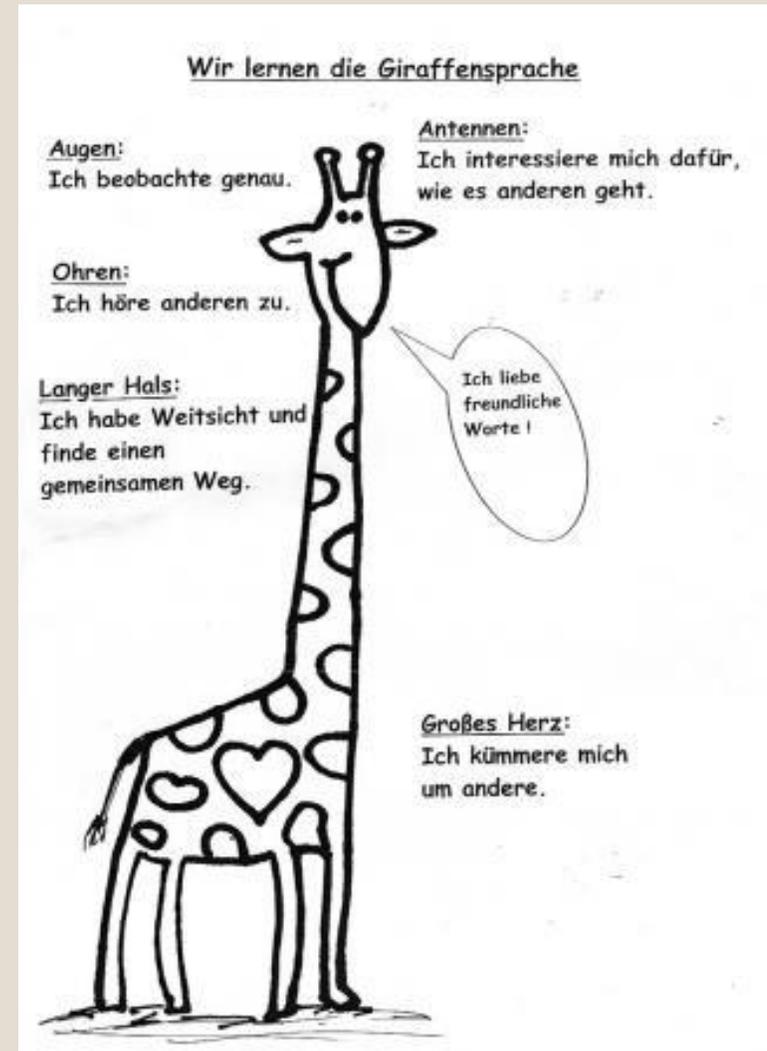
Ziel der GFK: Verbindung herstellen und Fokussierung unserer Aufmerksamkeit

Die Aufrichtigkeit als Giraffe

Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig

- wie es mir geht
- was ich brauche
- was meine Bitte an dich ist

Die Giraffensprache (nach M. Rosenberg´s Gewaltfreier Kommunikation) ist nach dem Landtier mit dem größten Herzen benannt und heißt deshalb auch Sprache des Herzens, sie ist ein Symbol für lebendige Kommunikation. Sie gilt als Symbol für eine lebendige Verbindung zwischen Menschen.



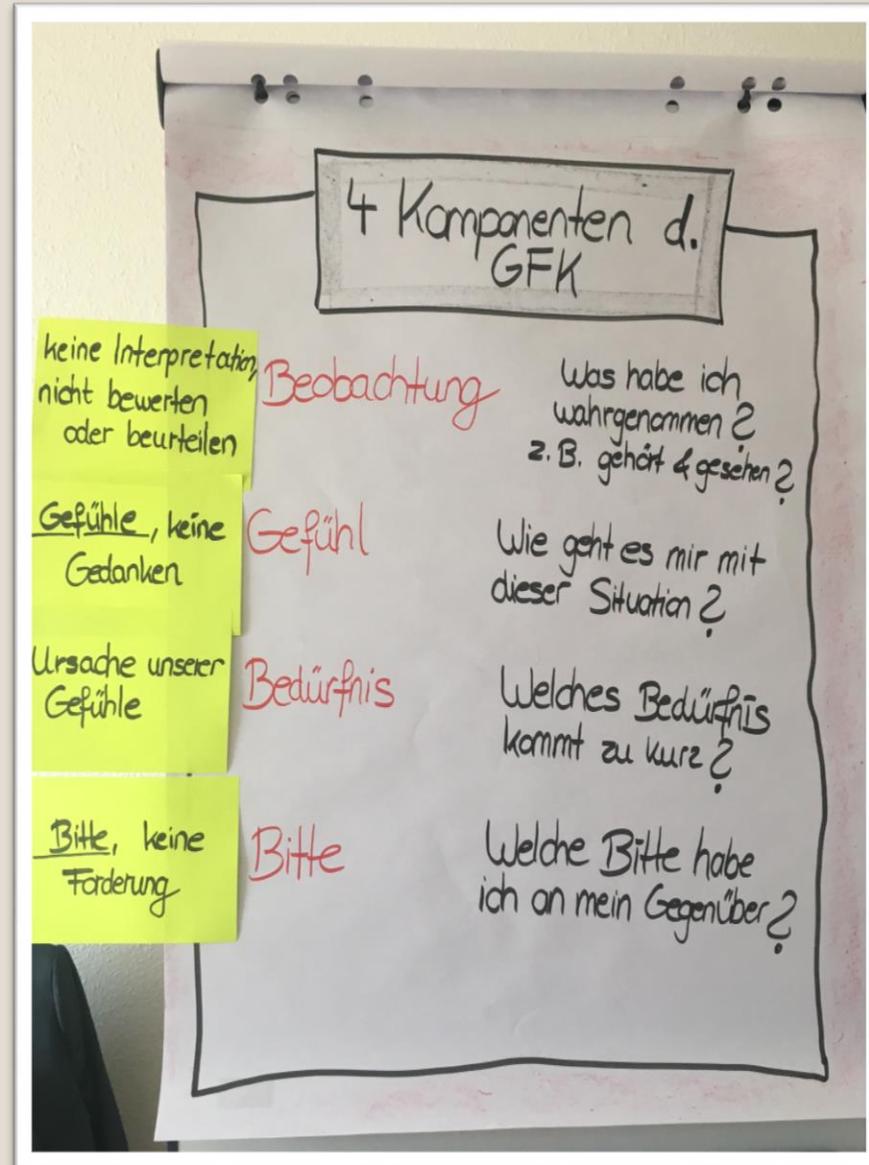
Die Aufrichtigkeit als Wolf

Ich sage dir mal ganz ehrlich und aufrichtig

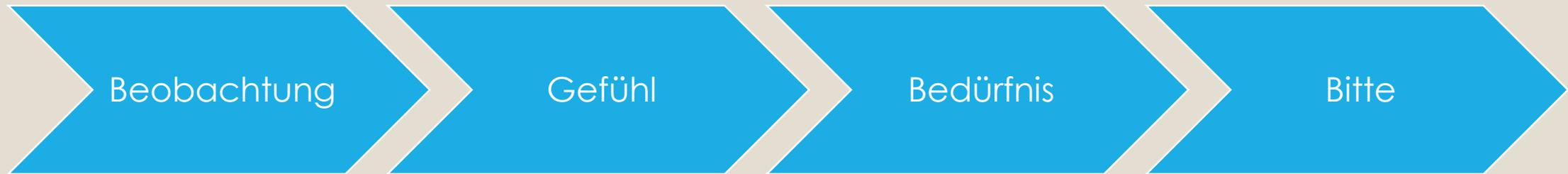
- was mit dir nicht stimmt
- was ich über dich denke
- welche Urteile und Bewertungen ich über dich habe



Die vier Komponenten der GFK



Die vier Komponenten der GFK



Was nehme ich wahr? Was sehe ich? Was höre ich?

Keine Bewertung und keine Interpretation

Was will mein Körper mir sagen?

Gefühle zu verbalisieren hilft meinem Gegenüber mich zu verstehen

Worum geht es mir? Was kommt zu kurz?

Ursache unserer Gefühle sind unsere Bedürfnisse

Welche Bitte habe ich an mein Gegenüber?

→ Positiv formulieren, keine Forderung

Beispiel

Person sagt: „Nicht in diesem Ton mit mir, das ist unverschämt!“

Gefühl: Sauer, genervt, hilflos, frustriert

Bedürfnis: Respekt, wertschätzender Umgang

„Gewaltfreie“ Aussage könnte sein: „Ich bin sauer, weil mir ein wertschätzender Umgang wichtig ist.“

Gefühle und
Bedürfnisse

Gefühle



Gefühle



Pseudogegefühle

Sie beschreiben,
was ich denke ...

*a) was ein anderer
mit mir gemacht
hat*

b) über mich



Bedürfnisse und Werte



- Fokussierung auf die innere Einstellung und Haltung zum Leben
- Wertschätzende und aufmerksame Kommunikation
- Zwischenmenschliche Beziehung wird gestärkt (Richtige Anwendung!)
- Respektvoller Gesprächsstil
- NLP und GFK gehen von einer positiven Absicht der Gesprächspartner aus

Verbindung zum NLP

NLP-
Grundannahmen
Landkarten
Rapport
Meta-Modell der
Sprache

Übungen

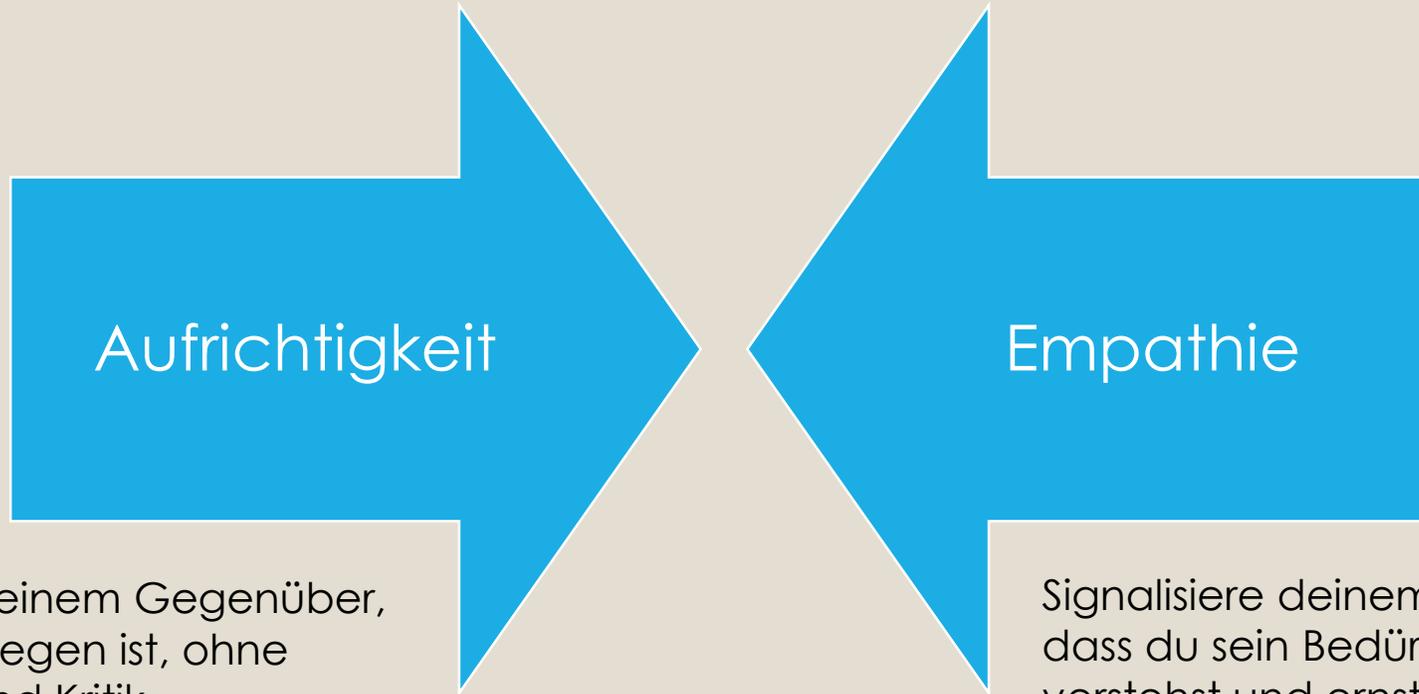
Teste dich sich selbst, achte auf deine eigenen Aussagen und die der Anderen unter folgenden Gesichtspunkten:

- Mache ich nur eine Beobachtung oder schon eine Bewertung?
- Kann ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen ohne Ansichten mitzuteilen?
- Stehe ich zu meinen Bedürfnissen und kann Verantwortung für meine Gefühle übernehmen?
- Kann ich eine Bitte formulieren, also um die Ausführung einer machbaren Handlung bitten?

Vom Wolf zur
Giraffe

Praktische
Übungen

Fazit



Signalisiere deinem Gegenüber,
was dein Anliegen ist, ohne
Bewertung und Kritik.

4 Schritte der GFK

Signalisiere deinem gegenüber,
dass du sein Bedürfnis hörst,
verstehst und ernst nimmst.

Bist du + *Gefühl* ?

Weil du + *Bedürfnis* brauchst?



DANKE