



Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, *bewusster* zuzuhören und unserem Gegenüber *respektvolle* Aufmerksamkeit zu schenken.

Sie *kann* Konflikte *verhindern* und *entschärfen* aber auch *lösen*.

Eine Sprache des Lebens, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund und in den unterschiedlichsten Situationen anwenden.



Herzlich Willkommen

zum

Referat über die
'Gewaltfreien Kommunikation' - 'GFK'

von Mashall Rosenberg



Brigitte Wittmer

www.muetter-coaching.ch

Ablauf vom heutigen Abend

- Die 4 Schritte kennen lernen
 - *Einfach und verständlich*
- Anwendungen der 4 Schritte im Alltag
 - *Mit Beispielen zum Mitmachen und Erleben*
- *Schluss ...*

bin ich für persönliche Fragen noch da.



Die 4 Schritte der - GFK -

1. Beobachten und Wahrnehmen

*Etwas objektiv und wertfrei ansehen
Zeit - Daten Fakten*

2. Gefühl: Was macht es mit mir - dir?

wütend, traurig, genervt, unzufrieden, freudig oder ...

3. Bedürfnisse: Was brauche ich - du?

Was brauchst du jetzt, Ruhe, Klarheit, Entspannung oder ...?

4. Bitte / Handeln

Wie sage ich es

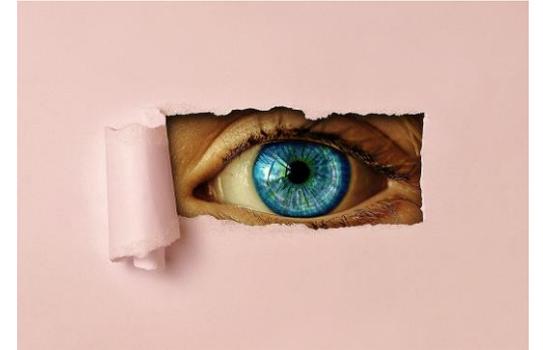
Kannst du mir ... Würdest du bitte ...



1. Beobachten / Wahrnehmen ohne zu Bewerten/Verurteilen

- Was ist genau geschehen
- Welche Handlung konntes Du wahrnehmen
- Welche Worte hast Du gehört
- Was stelle ich jetzt fest

Wenn wir unsere Beobachtung mit einer Bewertung vermischen, wird unser Gegenüber Kritik hören und in Abwehrposition gehen.





3. Bedürfnisse

Was brauche ich - Du?

Frieden
durch Gemeinschaft

Motivation
durch gute Worte

Verständnis
und Trost

Zugehörigkeit oder
Autonomie

Nähe
eine Umarmung

Klarheit und
Offenheit

Ruhe
ein Café

Entspannung
durch Lesen

Freude und
eine Pause

Wissen woran man ist
Aufklärung der Situation

Unterstützung
durch Eltern/Freunde

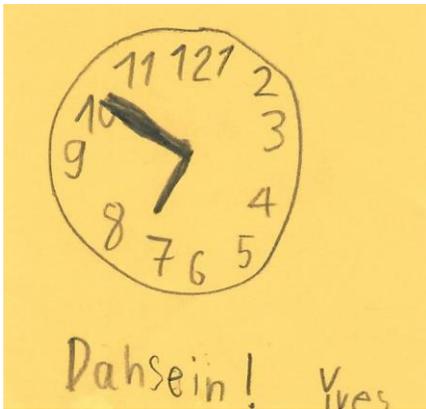
4. Bitte / Handeln

Würdest du bitte ...



Mit einfacher Methode, die richtigen Worte zu finden.

- positiv formulieren, ich will/ ich brauche
- klar und konkret formulieren
- nachfragen
- wissen, worum man bittet
- keine Forderung stellen





Wo passiert es?

- *Zu Hause*
- *Auf dem Schulhof*
- *Im Büro*
- ...

Wann hast Du das letzte Mal bewertet?





https://www.youtube.com/watch?v=Zvf-NiFPAuE&list=PLohZWTIAgv2Ej_-rcBOslh3CGUS5hNxwe&index=1&t=6s



Zum Beispiel:

- *Spielplatz*
- *Zu Hause*
- *Im Büro*
- ...

Wertfrei und Objektiv beginnen ...

Gefühle und Bedürfnisse sind eng miteinander verbunden und verbinden



					
Sicherheit	Trost	Hilfe	Spiel, Spaß	Ruhe	Für sich sein
					
Wissen, Verstehen	Selbstvertrauen	Selbstbestimmung	Gerechtigkeit	Frieden	Aufmerksamkeit
					
Freunde	Annahme	Anerkennung	Gemeinschaft	Vertrauen	Kompetenz
					
Bewegung	Kreativität	Freiwilligkeit	Wirksamkeit	Fürsorge	Gleichwertigkeit

Bitte - Handlung

Es kann zum Beispiel so beginnen:



- Kannst Du mir bitte ...
- Bitte gebe mir ...
- Was kann ich ...
- Ich möchte jetzt ...
- Bitte schaue mich an ...
- Bist du damit einverstanden ...
- Bitte lege deine ...
- Ich brauche jetzt ...
- Es mach mich ...
- *Würdest du bitte...*
- *Brauchen Sie ...?*
- *Möchtest du ...?*
- *Ist ihnen wichtiger?*
- *Wünschst du dir ...?*
- *Fehlt ihnen?*
- *Würde dir ... helfen?*
- *Legst du wert auf ...?*
- *Ist es dir nach ...?*

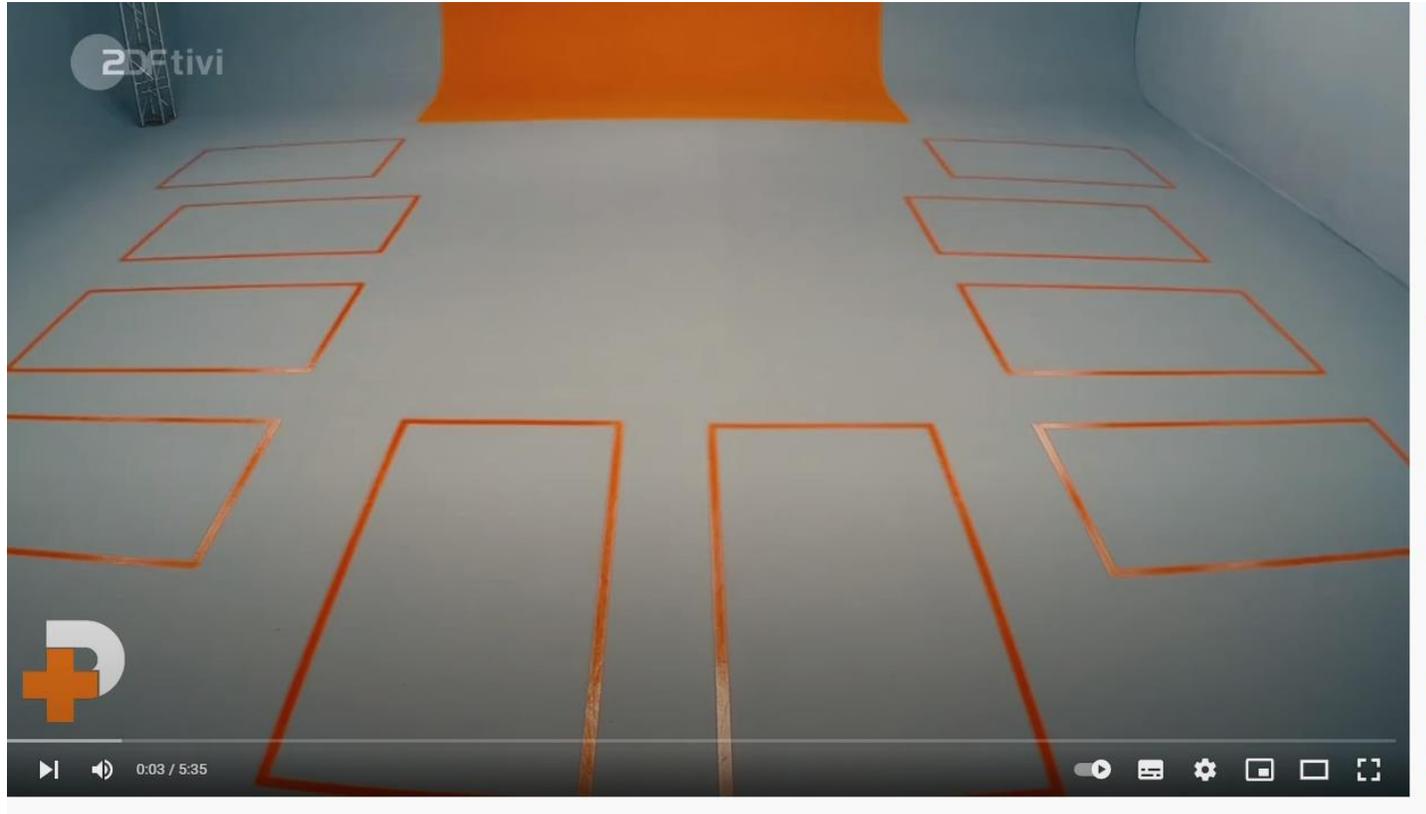
Viel Erfolg und einfach mal ausprobieren – es lohnt sich!



Bitte - Handlung

1. Ich bitte dich mir jetzt zu sagen, dass du mich in Zukunft fragst, bevor du das Fahrrad nimmst. Ist das ok?
2. Was brauchst du, damit du dich hier jetzt wohl fühlen kannst?
3. Können Sie mir sagen, dass Sie ab jetzt die Unterlagen ein zweites Mal lesen und Sie dabei nach Fehlern überprüfen? Geht das?
4. Kannst du mir sagen, was ich dir jetzt gerade gesagt habe?
5. Bist du bereit ab morgen täglich mindestens 30. Minuten für deine Hausaufgaben möglichst konzentriert zu arbeiten?
6. Ich möchte Sie bitten den Patienten jetzt ordnungsgemäß zu behandeln. Ok?
7. Kannst du bitte ab jetzt die schmutzige Wäsche in den Wäschekorb legen?

einfach mal ausprobieren – es lohnt sich!



<https://youtu.be/mmGbso-jjfs>

Ihre Frage ist mir wichtig!





Herzlichen Dank für das Zuhören und Mitmachen

Brigitte Wittmer



Brigitte Wittmer

Dipl. Persönlichkeits- und Team-Coach (MPI)

Für die Familien und Dich

Mobil G:+41 (0)79 900 87 61

kontakt@muetter-coaching.ch

www.muetter-coaching.ch



Das Mütter- und Väter- Coaching

Ich bin Brigitte Wittmer und bin als
Dipl. Persönlichkeits-Coach für Dich da:



- **Wenn Du in der Familie oder persönlich nicht weiterkommst**
- **Das Ziel finden willst und mit Reflektion - Tipps es weiter entwickeln willst**
- **Wenn Blockaden / Stress / Ängste Dich aufhalten**
- **Tipps und Hilfe für Dich und Deine Familie brauchst**



Anrufen oder schreibe und
wir suchen *Deine* Lösung 079 900 87 61