Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

# Wie Gewaltfreie Kommunikation (GFK) psychische Gesundheit fördert

**4. Mitgliederanlass**

**Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz**

Session C: Saal A 17.15 – 17.30 Uhr

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Programmankündigung

GFK ist weit mehr als ein Kommunikationsmodell. Es fördert insbesondere auch einen **achtsamen und wertschätzenden Umgang mit sich selbst.**

Erfahren Sie anhand eines **praktischen Beispiels**, wie Haltung und Werkzeug der GFK den Einzelnen darin unterstützt, einen einfühlsamen Kontakt zu sich herzustellen, aus diesem Kontakt heraus neue Handlungsspielräume zu entwickeln und dadurch gut für sich zu sorgen.

Im Weiteren hilft dieser Ansatz, Verbindung zum Gegenüber aufzubauen, auf eine heilende und nährende Art und Weise.

Ein einfacher und praktischer Weg zu mehr Gesundheit.

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Wie GFK psychische Gesundheit fördert

1. Facts zur GFK – Marshall B. Rosenberg - Menschenbild
2. Die 4 Schritte der GFK anhand eines Beispiels
3. GFK und Gesundheit
4. Weitere Informationen

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

Wie Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

psychische Gesundheit fördert

**Referent*innen:**

**Manuela J. Petzold**, Merlischachen, SZ

**Patricia Walker**, Hirzel, ZH

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation Trainerin

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

„Urteile - über sich oder andere –

sind tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse."

(Dr. Marshall B. Rosenberg)

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Fakten zur GFK

- **Dr. Marshall B. Rosenberg (1934 – 2015)**

US-amerikanischer klinischer Psychologe

u.a. Schüler Carl Rogers (Begründer klientzentrierter Psychotherapie) sowie Kollege von Thomas Gordon (Familienkonferenz) und Eugene T. Gendlin (Focusing)

International bekannter Konfliktmediator und Gründer des **Center for Nonviolent Communication** in den USA (1984)

- **Grundlagenwerk - Literatur:**

  Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens, Junfermann 2001

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Menschenbild und Grundannahmen der GFK

- Der Mensch ist **von Natur aus einfühlsam** und bereit, zum Wohl anderer Menschen beizutragen.
- Alle Menschen haben dieselben **Gefühle und Bedürfnisse**
- **Alle Menschen** möchten ihre Bedürfnisse **erfüllt** bekommen.
- Wir Menschen sind **soziale Wesen** und bei der Erfüllung vieler unserer Bedürfnisse von anderen abhängig.

## Beispiel: Gossiping nach dem meeting

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

A: *„Unglaublich - die nimmt sich und ihren Bereich so wichtig – eine echte Zumutung; die halbe Meetingzeit ging für ihre Ausführungen drauf. Andere Themen kamen nicht mehr dran. Alle verdrehten schon die Augen und sie scheint es nicht mal zu bemerken! So was von unprofessionell.“*

## Zurück zu unserem Beispiel:

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

| | |
|---|---|
| **Urteile und Bewertungen…** | **…die nimmt sich so wichtig, …so unprofessionell** |
| **Interpretationen** | **…alle verdrehen die Augen und sie scheint es nicht mal zu bemerken** |
| **Darauf basierende Strategien** | **…beim nächsten Mal sorge ich dafür, dass ihr das Wort entzogen wird** |
| **Forderungen…** | |

## Lebensentfremdende Kommunikation

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

Denk- /Sprachmuster, die zu gewalttätigem Verhalten uns selbst und anderen gegenüber beitragen:

| Lebensentfremdende Kommunikationsmuster | |
|---|---|
| 1 | Moralische Urteile/Analysen |
| 2 | Vergleiche anstellen |
| 3 | Verantwortung leugnen |
| 4 | Forderungen i.V.m. Bestrafung |
| 5 | Denken auf der Grundlage „wer verdient was“ |

## Empathische Reaktion

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

*Wenn Du an die Redezeit eben von X im Meeting denkst*

*bist Du frustriert*

*weil Dir wichtig ist, dass die Zeit gut genutzt wird und Du auch einen Beitrag leisten kannst?*

***1. Beobachtung***

***2. Gefühl***

***3. Bedürfnis***

## Empathische Reaktion

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

*Was würdest Du gern tun, damit dies im nächsten Meeting sicher gestellt ist?*

***4. Bitte um konkrete Handlung zur Erfüllung des Bedürnisses***

## 4 Schritte der GFK im Überblick

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

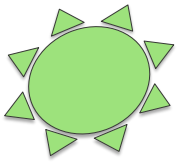
**Statt Urteile und Bewertungen…**

**1. Was beobachte ich?**

**Statt Interpretationen**

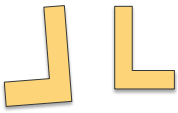
**2. Was fühle ich, wenn ich das beobachte?**

**Statt Strategien…**



**3. Welches Bedürfnis habe ich?**

**Statt Forderungen…**

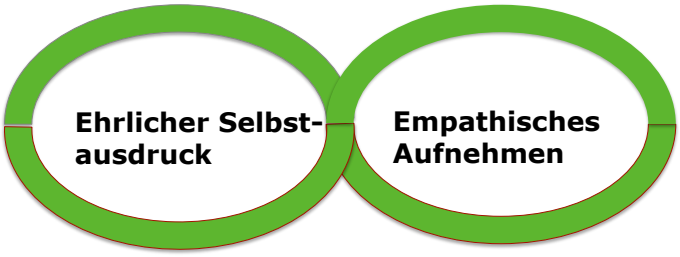


**4. Bitte um eine konkrete Handlung**

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Gewaltfreie Kommunikation

**...ein ausbalanciertes Wechselspiel zwischen...**




Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

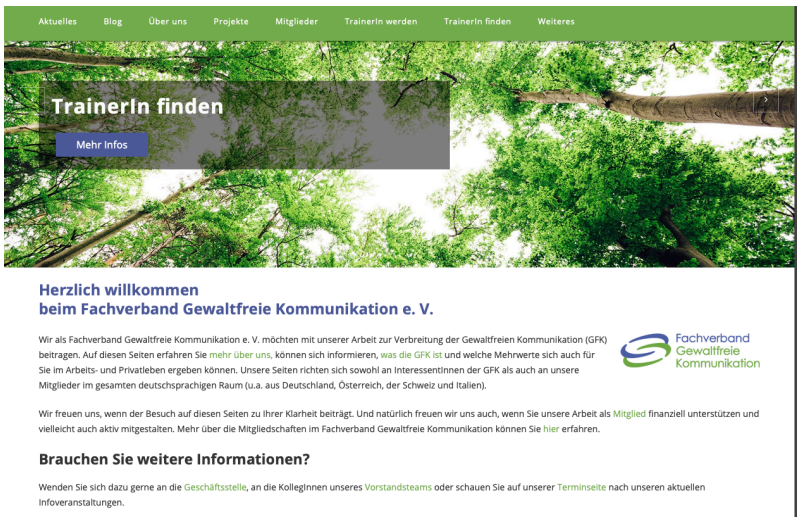
## Wie fördert GFK psychische Gesundheit?

Stärkung der **Selbst- und Beziehungskompetenz durch GFK**

- Prozess, um eine **einfühlsame Verbindung** zu **eigenen** Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen (Selbstempathie)
- Prozess, um **eine einfühlsame Verbindung** zu Gefühlen und Bedürfnissen des **anderen** herzustellen (Empathie)
- Gestaltung der Beziehung durch **Wechselspiel von Empathie und ehrlichen Selbstausdruck**

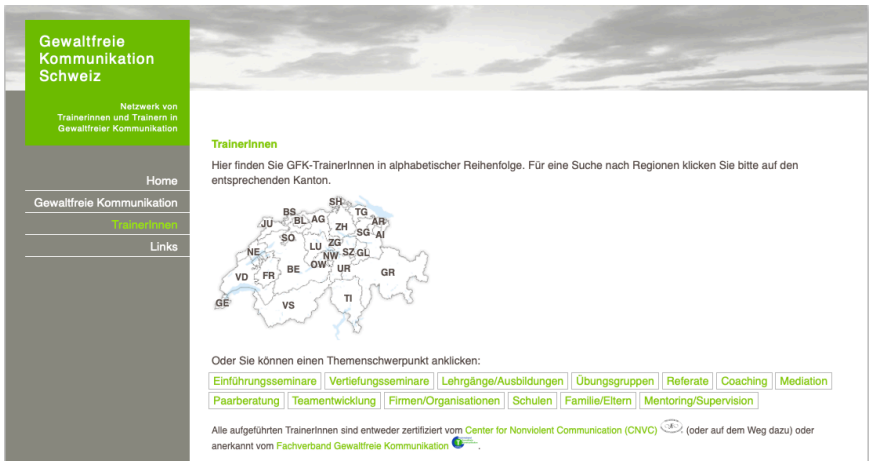
Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Weitere Informationen: www.fachverband-gfk.org




Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Weitere Informationen: www.gewaltfrei-schweiz.ch



Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

## Weitere Informationen:

Publikationen, Wissenschaftliche Arbeiten, Hörbücher
und weitere Materialien zur GFK

https://www.fachverband-gfk.org/veroeffentlichungen-unserer-mitglieder

https://www.gewaltfrei-dach.eu/wissenschaftliche-arbeiten

https://www.junfermann.de

https://www.sprechendebuecher.de

https://conexbooks.de/a/shop/

Fachverband Gewaltfreie Kommunikation

„Alles, was wir Menschen tun,

ist ein Versuch uns Bedürfnisse zu erfüllen."

(Dr. Marshall B. Rosenberg)

## Vielen Dank!