

Gewaltfreie Kommunikation

wichtige Schlüsselunterscheidungen

In der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) sprechen wir von sogenannten „**Schlüsselunterscheidungen**“, wenn wir versuchen wichtige Unterschiede zu unserer alltäglichen Kommunikationsweise zu beschreiben.

Hier sind die wichtigsten 4 Grundkomponenten mit Ihren Unterscheidungen benannt:

Gewaltfreie Kommunikation	Alltägliche Kommunikation
<p>Beobachtung</p> <p>Wahrnehmung und wertfreie Beschreibung des Auslösers, wie eine Kamera. Das, was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken, ohne zu interpretieren.</p>	<p>Beobachtung vermischt mit Bewertungen/Urteilen</p> <p>Unser intellektuelles Verständnis, oder auch unsere Interpretation dessen, was gemäß unserer Sinne geschehen ist.</p>
<p>Gefühle</p> <p>Körperreaktionen und Empfindungen; Eine Reaktion darauf, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Gefühle leiten uns zu den Bedürfnissen.</p>	<p>Gefühle vermischt mit Gedanken (Pseudogefühle)</p> <p>Interpretationen dessen, was im Körper passiert, vermischt mit Informationen darüber, was sich ereignet hat, als das Gefühl auftrat.</p>
<p>Bedürfnisse</p> <p>Allgemeine, Antriebskräfte, unsere Motivation für all unser Handeln; Sie sind universell, abstrakt und unabhängig von Zeit, Ort und Personen.</p>	<p>Strategien/Bitten</p> <p>Konkrete, spezifische Handlungen, die das Erfüllen von Bedürfnissen beabsichtigen. Auf der Ebene der Strategien entstehen die meisten Konflikte.</p>
<p>Bitte</p> <p>Freiwilliges, offenes Angebot beizutragen; Sie ist positiv und klar formuliert, konkret, machbar und zeitlich definiert. Sie lässt das Gegenüber frei, für sich zu entscheiden und setzt den Dialog fort.</p>	<p>Forderung</p> <p>Eine dringliche Anfrage, die den anderen nicht frei lässt „Nein“ zu sagen. Oft geht diese einher mit Strafen oder Drohungen.</p> <p>Wunsch</p> <p>Eine Anfrage, die unkonkret und unklar formuliert ist. Meist geben wir bei einem Wunsch die Verantwortung ab.</p>