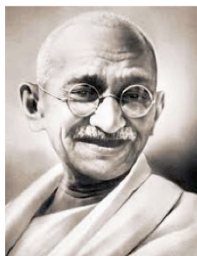


Kurzreferat

GFK – eine Kommunikationsmethode



Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, am PPZ Uster

Ziele des Kurzreferats

- Du weisst, was GFK bedeutet und kennst den Begründer dieser Methode
- Du kennst die theoretischen Grundlagen der GFK
- Du weisst, weshalb Konflikte entstehen und du daraus eine Win-Win-Situation machen kannst
- Du verstehst die Methode, der GFK zugrunde liegt
- Falls du die Methode schon kennst, hat ein Refreshing statt gefunden

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, am PPZ Uster

Inhalt des Kurzreferates

- Weshalb dieses Thema?
- Was ist GFK?
- Begriffe in der GFK
- Grundlagen der GFK

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Weshalb dieses Thema?

Was ist meine Motivation?

- GFK ist eine Lebenshaltung, Kommunikation im Privaten und Beruf bestimmen mein Leben
- Emotional schwierige Situationen begegnen, Vorwürfe und Kritik weniger persönlich nehmen

Was kann ich lernen?

- Streitkultur
- Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Bitten klar formulieren

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

1. GFK ist eine Lebenshaltung
2. Kommunikation im Privaten und Beruf liegen im Argen, dies zeigen Aussagen von verschiedenen Studien zu diesem Thema
 - 50% aller Projekte verfehlen ihre Ziele aufgrund zwischenmenschlicher Beziehung (Chaos Studies 2009, Standish Group)
 - Hohe Scheidungsraten (2011 statistisches Bundesamt Deutschland 50%-Rate)
 - Nur 15% der Angestellten fühlen sich mit ihrem Arbeitgeber verbunden (Gallup Institut 2012)
3. Ich möchte mehr Souveränität und Ruhe bewahren können in schwierigen Situationen, das sich persönlich angegriffen fühlen, ist ein Lebensmotto, weil ich auch zu Perfektionismus neige
4. Dabei weiss ich, dass ich In stressigen Momenten Kritik persönlicher nehme als sonst
5. Wie kann ich fördern, damit andere nicht Ja sagen und nein tun (Kinder und Mitarbeiter)

Was ist GFK?

Begriffe

GFK - Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg

Gewaltfrei – woher kommt der Begriff?

→ Sanskrit Begriff «Ahimsa»

Wie entstehen Konflikte?

→ Wir glauben, andere sind für unsere Gefühle verantwortlich

→ mind. 2 Bedürfnisse werden nicht erfüllt

Win – Win

→ Ursprung in der Transaktionsanalyse

→ nötige Haltung

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Dr. Marshall B. Rosenberg, Geb. 1934 in den USA, 40-Jahre wurde er Zeuge von Rassenkrawallen, erfahrung mit Antisemitismus. Grundlage für die Entwicklung dieser Methode waren der Ansatz der „klientenorientierten Psychotherapie“, es beinhaltet das Prinzip der Empathie, der Mensch wird als vollwertiges, eigenständiges Individuum mit bestimmten Bedürfnissen begriffen. In der GFK geht es um das Bewusst machen von bestimmten Mustern und diese zu durchbrechen.

Gewaltfrei ist abgeleitet aus dem indischen Sanskrit-Begriff „Ahimsa“. Gandhi benutzte den Begriff

Dieser Begriff umfasst mehr als gewaltfreien Widerstand oder gewaltfreie Handlungen, es bezeichnet eine Lebenseinstellung, die grundsätzlich eine Schädigung und Verletzung anderer vermeidet.

Was braucht es persönlich?

Eigene Gedankenwelt verändern mit möglichen Feindbildern und einer Sprache, die andere für meine Gefühle verantwortlich macht und damit die Eskalation fördert.

Bedeutet jedoch nicht -----wir haben uns alle lieb....also Passivität und Tatenlosigkeit Konflikte sollen aktiv angegangen werden, statt sie zu verdrängen.

Rosenberg und Gandhi **ziehen Gewalt anwenden** vor **Gewalt hinnehmen** vor (Bsp: Verletzung und Ungerechtigkeit verhindern – Kind am Arm reissen, um es vor dem

Was ist GFK?

Begriffe

<p>Ich bin OK Du bist nicht OK</p> <p>dominieren/durchsetzen</p> <p>Win-Lose</p>	<p>Ich bin OK Du bist OK</p> <p>verhandeln/kooperieren</p> <p>Win-Win</p>
<p>Ich bin nicht OK Du bist nicht OK</p> <p>vermeiden/verdrängen</p> <p>Lose-Lose</p>	<p>Ich bin nicht OK Du bist OK</p> <p>anpassen/unterwerfen</p> <p>Lose-Win</p>

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Grundlagen des GFK

Gegenteil von GFK - Lebensentfremdende Kommunikation

- Moralische Urteile
- Vergleiche anstellen
- Verantwortung leugnen
- Fordern statt bitten

Gewalt in unserer Sprache

Anklagen, ignorieren, UNGEFRAGT HELFEN, befehlen, lächerlich machen, Vergangenes vorhalten, belehren, pauschalisieren, VERGLEICHEN, BESCHWICHTIGEN, verweigern, psychologisieren, drohen, RATSCHLÄGE GEBEN, VOREILIGE LÖSUNGEN OFFERIEREN, etikettieren, Rechthaberei, warnen, erpressen, Schuld zuweisen, WERTEND KRITISIEREN/LOBEN, ERWARTEN, SCHONEN, Wieso/ Warum-Fragen, fordern, SCHWEIGEN, witzeln, generalisieren, sich zurück ziehen, «ich kann nicht...»/»ich muss...», SICH EINVERSTANDEN GEBEN....

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Moralische Urteile – eigene Vorstellungen von richtig und falsch und sich dann abgrenzen.....BSp- pingelig, schlampig

Ursache des Konfliktes wird auf ein Fehlverhalten reduziert

Vergleiche anstellen

Grosse Macht - jeder Mensch findet jemanden, bei dem sie nicht mithalten kann.

Vorbilder – haben nichts mit der Realität zu tun. Bsp- Schönheitsideal

Verantwortung leugnen

Handlung fand statt, aufgrund eines Befehles oder Weisung, auch Gruppenzwang oder gesellschaftliche Rollen können zum Leugnen von Verantwortung vorgeschoben werden

Fordern statt Bitte

Vorstellung ---- wer was aufgrund von bestimmten Verhalten verdient hat

Es wird davon ausgegangen, dass dadurch das Verhalten von Menschen nachhaltig beeinflusst, resp. Verändert werden kann. Veränderung kann jedoch nur durch eigene Einsicht geschehen und nicht durch Weisung von aussen.

Quintessenz von Rosenberg

Grundlagen des GFK

Neue Sprache – Neues Denken

- Wir entscheiden, wie wir die Welt sehen, nicht die anderen
- Wir sprechen nicht, um etwas zu sagen, sondern gehört zu werden
- Einer genügt - wenn ich jemanden mit auf eine Reise nehmen will, heisst es, ihn abzuholen, wo er ist, und nicht wo ich bin.
- Funktioniert es irgend wann nicht?

Vier Komponenten der gewaltfreien Kommunikation (=Ablauf)

1. Beobachtungen
2. Gefühle
3. Bedürfnisse
4. Bitten

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Beobachtung, beschreiben....

Gefühlesich selber mit den Gefühlen verbinden, die in uns ausgelöst werden....alle 40 sec. Verändern sich unsere Gefühle...

Wahrnehmung – Wertung – Bedürfnis (=Ursache für das Gefühl) – Gefühle.....

Ursachen der Gefühle liegen in uns

Grundlagen des GFK

2. Gefühl

Ich fühle mich ohnmächtig
Ich fühle mich hilflos
Ich bin mir unklar
Ich fühle mich unsicher

3. Bedürfnisse

Mir fehlt die Macht
Ich brauche Hilfe
Ich brauche Klarheit
Ich brauche Sicherheit

4. Bitten

- ✓ Bin ich offen ein «Nein» zu hören?
- ✓ Halte ich mehrere Lösungen für möglich?
- ✓ Bin ich bereit, mir das Bedürfnis selbst zu erfüllen?

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

Bedürfnisse....welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Gefühlen und kommunizieren....grössere Chance Gehör zu finden, Absichten werden verständlicher, kooperationsbereitschaft des Gegenübers fördern S.70 Bsp-

Bitte soll die unmittelbare Verbesserung der individuellen Lebensqualität dienen... Ziel. Nachhaltige Lösung für beide Seiten möglich.....faule Kompromisse....Zeichen? Unterwerfung oder Rebellion ist die Reaktion S.83

Ziele des Kurzreferates

- ✓ Du weisst, was GFK bedeutet und kennst den Begründer dieser Methode
- ✓ Du weisst, weshalb Konflikte entstehen und du daraus eine Win-Win-Situation machen kannst
- ✓ Du verstehst die Methode, die GFK zugrunde liegt
- ✓ Du kennst die theoretischen Grundlagen von GFK
- ✓ Falls du die Methode schon kennst, hat ein Refreshing statt gefunden

Literatur:

Gewaltfreie Kommunikation von Andreas BASU & Liane Faust

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg von Jens Seidel

Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster

...und zum Schluss

Ich danke dir für deine
Aufmerksamkeit und freue mich
auf dein Feedback.....



Kurzreferat A. Schwarz, 23.11.15, PPZ Uster