

Übungen

Gewaltfreie Kommunikation

zum Selberlernen und Vertiefen

Übungen zu den vier Schritten der GFK



Für dich zusammengestellt von



WERTSCHÄTZUNG & LEBEN

Uta Wacker

Dipl. Sozialpädagogin

Trainerin für

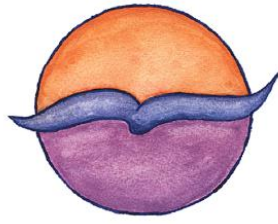
wertschätzende und einfühlsame

Kommunikation

☎ 05371-62033

@ uta.wacker@wertschaetzung-leben.de

💻 www.wertschaetzung-leben.de



WERTSCHÄTZUNG ♥ LEBEN

Herzlich willkommen!

Du hast das Modell der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg kennengelernt und möchtest es nun für dich üben und vertiefen, damit es dir nach und nach in Fleisch und Blut übergeht. Das freut mich sehr, denn eines meiner Herzensanliegen ist es, dass dieses Kommunikationsmodell in alle Bereiche unseres Zusammenlebens Einzug erhält.

Als ich 2007 die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernte, war es für mich wie eine Offenbarung, endlich Worte für das zu haben, was in mir vorging und was mir wichtig war. Das hat sich bis heute nicht geändert.

Weitere Informationen zu mir und meiner Arbeit findest du unter www.wertschaetzung-leben.de.

Eine gute Verbindung mit anderen beginnt immer mit einer einfühlsamen Verbindung zu mir selbst, zu meinem Herzen. In diesem Arbeitsheft geht es in den Übungen genau darum: um die Selbsteinfühlung und dann den Selbstausdruck. Also wie kann ich das, was in mir lebendig ist, in einen verbindenden Ausdruck bringen.

Die Übungen setzen voraus, dass du die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennst. Sie werden in diesem Heft nicht gesondert beschrieben und erklärt.

Ich wünsche dir viel Freude und viele Inspirationen beim Üben!

Deine Uta Wacker



Inhalt

Übungen zu den 4 Schritten der GFK.....	3
Gefühle, die wir haben können, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind	5
Gefühle, die wir haben können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind	5
Unsere Bedürfnisse und Werte.....	6
Bedürfnisse ansprechen.....	6
Lösungsvorschläge	7

Übungen zu den 4 Schritten der GFK

Sind folgende Sätze **Wahrnehmungen** im Sinne der GFK? Wenn nicht, dann formuliere sie um.

1. Du bist gestern zu spät gekommen.

2. Endlich ist dein Zimmer sauber!

3. Ich habe gestern Abend auf RTL „Pretty Woman“ gesehen.

4. Wie kann man nur so blöd sein! (Jemand lässt z. B. etwas fallen)

Sind das **Gefühlswörter/-ausdrücke** im Sinne der GFK? Wenn nicht, dann formuliere sie um.

1. Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht.

2. Ich fühle mich im Stich gelassen.

3. Ich fühle mich jetzt total unter Druck gesetzt!

4. Ich fühle mich heute einfach gut!

*Sind folgende Sätze **Bedürfnisse** im Sinne der GFK? Wenn nicht, dann formuliere sie um.*

1. Ich brauche jetzt unbedingt eine Pizza!

2. Ich brauche mal wieder einen Saunaabend.

3. Ich brauche da einfach etwas Unterstützung ...

4. Ich brauche dich! Ohne dich kann ich nicht leben!

*Sind folgende Sätze **Bitten** im Sinne der GFK? Wenn nicht, dann formuliere sie um.*

1. Bringst du bitte heute Abend die Kinder ins Bett?

2. Ich möchte, dass du in Zukunft bitte zu mir stehst!

3. Kannst du bitte mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen?

4. Bitte sei ehrlich zu mir.

Gefühle, die wir haben können, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind

Nicht alle Wörter, die du hier liest, werden zu deinem Wortschatz passen. Es sollen lediglich Anregungen sein. Benutze die Wörter, die zu dir passen.

abenteuerlustig	aktiv	angeregt	aufgeregt
berührt	bewegt	dankbar	energievoll
erfüllt	erleichtert	erregt	erstaunt
erwartungsvoll	fasziniert	frei	freudig
friedlich	froh	fröhlich	geborgen
gelassen	glücklich	heiter	hoffnungsvoll
interessiert	liebevoll	lustig	mitteilsam
motiviert	munter	mutig	neugierig
optimistisch	ruhig	sanft	sicher
sorglos	stolz	überglücklich	überrascht
unbekümmert	vertrauensvoll	wach	zärtlich
			zufrieden

Gefühle, die wir haben können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind

ängstlich	ermüdet	lethargisch	unbehaglich
ärgerlich	ernüchtert	lustlos	ungeduldig
alarmiert	erschlagen	miserabel	unruhig
angeekelt	erschöpft	müde	unter Druck
angespannt	erschreckt	mutlos	unwohl
apathisch	erschüttert	nervös	unzufrieden
aufgeregt	erschrocken	niedergeschlagen	verärgert
ausgelaugt	erstarrt	perplex	verbittert
bedrückt	frustriert	ruhelos	verletzt
bekommen	furchtsam	traurig	verspannt
besorgt	gehemmt	sauer	verstört
bestürzt	geladen	scheu	verzweifelt
betroffen	gelähmt	schlapp	verwirrt
bitter	gelangweilt	schüchtern	voller Sorgen
deprimiert	genervt	schockiert	widerwillig
dumpf	hasserfüllt	schwer	wütend
durcheinander	hilflos	sorgenvoll	zappelig
einsam	in Panik	streitlustig	zitternd
elend	irritiert	teilnahmslos	zögerlich
empört	kalt	todtraurig	zornig
enttäuscht	kribbelig	überwältigt	
entrüstet	leblo	unglücklich	

Unsere Bedürfnisse und Werte

Aktivität	Geborgenheit	Resonanz
Akzeptanz	Gemeinschaft	Selbstbestimmung
Aufmerksamkeit	Gesundheit	Selbstverantwortung
Ausgewogenheit	Harmonie	Selbstverwirklichung
Austausch	Identität	Sicherheit
Autonomie	Initiative	Sinn
beitragen	Inspiration	Schutz
Beständigkeit	Intensität	Unterstützung
Bewegung	Klarheit	Verantwortung
Bildung	Kontakt	Verbindung
Effektivität	Kooperation	Verlässlichkeit
Ehrlichkeit	Kreativität	Vertrauen
Einfühlung	Lebensfreude	Verständigung
Entspannung	Leichtigkeit	wahrgenommen werden
Entwicklung	Mitgefühl	Wärme
Feiern	Nähe	Wertschätzung
Freiheit	Offenheit	Wirksamkeit
Freude / Spaß	Ordnung/Struktur	Zugehörigkeit
Frieden	Ruhe	Zusammenarbeit

Bedürfnisse ansprechen

... weil ich brauche	... weil ich meine Energie für einsetzen will
... weil mir sehr wichtig ist	... weil ich sehr schätze
... weil mir ein zentrales Anliegen ist	... weil mir eine Herzensangelegenheit ist
... weil ein wichtiger Punkt in meinem Leben ist	... weil ich bevorzuge
... weil ich gern hätte/gerne mag	... weil ich anstrebe
... weil ich mich nach sehne	... weil ich liebe
	... weil meine Leidenschaft ist

Lösungsvorschläge

Die im Folgenden aufgezeigten Lösungen sind – wie gesagt – Vorschläge. In der GFK gibt es kein „richtig oder falsch“. Ich bitte dich, dich von meinen Vorschlägen inspirieren zu lassen und letztlich deine eigenen Worte und deine individuelle Ausdrucksweise zu finden.

*Sind folgende Sätze **Wahrnehmungen** im Sinne der GFK?*

1. Du bist gestern zu spät gekommen.

Wir waren um 20.00 verabredet. Du bist um 20.20 gekommen.

2. Endlich ist dein Zimmer sauber!

Die Sachen in deinem Zimmer liegen alle an ihrem Platz und der Teppich ist gesaugt.

3. Ich habe gestern Abend auf RTL „Pretty Woman“ gesehen.

-
4. Wie kann man nur so blöd sein! (Jemand lässt z. B. etwas fallen)

Peter lässt den Teller fallen.

*Sind das **Gefühlswörter**/-ausdrücke im Sinne der GFK?*

1. Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht.

Ich bin unsicher, ob du mich magst.

2. Ich fühle mich im Stich gelassen.

Ich bin enttäuscht und frustriert.

3. Ich fühle mich jetzt total unter Druck gesetzt!

Ich fühle Enge und Druck und bin gestresst.

4. Ich fühle mich heute einfach gut!

Sind folgende Sätze **Bedürfnisse** im Sinne der GFK?

1. Ich brauche jetzt unbedingt eine Pizza!

Ich bin ziemlich hungrig.

2. Ich brauche mal wieder einen Saunaabend.

Ich brauche dringend Entspannung.

3. Ich brauche da einfach etwas Unterstützung ...
-

4. Ich brauche dich! Ohne dich kann ich nicht leben!

Ich brauche Verbindung und Sicherheit in unserer Beziehung.

Sind folgende Sätze **Bitten** im Sinne der GFK? Wenn nicht, dann formuliere sie um.

1. Bringst du bitte heute Abend die Kinder ins Bett?
-

2. Ich möchte, dass du in Zukunft bitte zu mir stehst!

Kannst du mir sagen, woran ich merken könnte, dass du zu mir stehst?

3. Kannst du bitte mehr Verantwortung im Haushalt übernehmen?

Kannst du mir jetzt zusagen, dass du deinen Teil der vereinbarten Aufgaben in Zukunft übernimmst?

4. Bitte sei ehrlich zu mir.

Woran kann ich merken, dass du ehrlich bist zu mir?