

Al Weckert

Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

www.junfermann-live.de



Ein Seminar von
Al Weckert
www.empathie.com
info@empathie.com
+49 (0)30 53 21 51 18

Ein Service vom
Junfermann Verlag
onlineseminar@junfermann.de
© Junfermann Verlag 2020

[#empathie.com](https://www.empathie.com)

Al Weckert | Empatrain

Junfermann
Die Online-Seminare. *live*

Begrüßung und Vorstellung des Trainers

Herzlich willkommen zum Online-Kurs „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“. Mein Name ist Al Weckert und ich möchte mich Ihnen kurz vorstellen. Von Hause aus bin ich Volkswirt und arbeite deshalb mit der Gewaltfreien Kommunikation überwiegend in großen Unternehmen und Organisationen. Dort bilde ich Mitarbeiter und Führungskräfte im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen aus. Also zum Beispiel im Change Management, in Service Centern, IT-Abteilungen, Behörden und Krankenhäusern.

Die Essenz meiner Erfahrungen als Mediator und Trainer stelle ich Ihnen hier in Form eines Videotraining zur Verfügung. Ab sofort können Sie sich die Gewaltfreie Kommunikation selbständig aneignen oder Gelerntes wiederholen. Freuen Sie sich schon jetzt auf zahlreiche Folgekurse, mit denen Sie immer tiefer in die Haltung und Technik der Gewaltfreien Kommunikation eintauchen können.

Meine Ausbildungen

- Diplomvolkswirt
- Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Mediator (BM) und Mediationsausbilder nach den Standards des Bundesverband Mediation (BM)
- Mimikresonanz®-Trainer
- Certified Transfer Designer
- Projektmanager für interaktive Medien
- Komplementärberater (Systemische Organisationsentwicklung)
- Trainer für Systemisches Konsensieren

Kontakt

Al Weckert (EMPA|TRAIN), Moosdorfstr. 2, 12435 Berlin, Tel: +49 (30) 5321 5118
www.empathie.com, info@empathie.com

Ziel, Investition und Vorbereitung für diesen Kurs

Wir steigen in unser Training ein, indem Sie sich Beispiele notieren, mit denen Sie im weiteren Verlauf des Kurses arbeiten möchten. Sie gehen mit einer anderen inneren Beteiligung zur Sache, wenn Sie mit eigenen Beispielen arbeiten. Nehmen Sie sich für die Beantwortung der Fragen ausreichend Zeit und machen Sie sich bitte schriftliche Notizen.

Ihr Ziel

Meine erste Frage an Sie lautet: Was wollen Sie mit diesem Online-Kurs erreichen? Was sind Ihre Ziele? Je genauer Sie Ihre Ziele beschreiben, desto eher haben Sie Erfolg damit. Notieren Sie sich bitte jetzt 1–5 konkrete Ziele.

- Ziel Nr. 1:
.....
.....

- Ziel Nr. 2:
.....
.....

- Ziel Nr. 3:
.....
.....

- Ziel Nr. 4:
.....
.....

- Ziel Nr. 5:
.....
.....

Ihre Investition

Studien zeigen, dass der Lernerfolg spürbar steigt, wenn die Lernschritte schriftlich geplant werden und einer Struktur (oder bestimmten Routinen) folgen. Deshalb bitte ich Sie um die Beantwortung folgender Frage: Was wollen Sie in das Training der Gewaltfreien Kommunikation investieren? Planen Sie dabei so konkret wie möglich.

- Investition Nr. 1: Wieviel Zeit wollen Sie sich pro Tag für diesen Kurs nehmen?

.....
.....
.....

- Investition Nr. 2: Wann am Tag wollen Sie den Kurs bearbeiten?

.....
.....
.....

- Investition Nr. 3: Bis wann wollen Sie den Kurs abschließen?

.....
.....
.....

- Investition Nr. 4: Was wollen Sie für die Zeit der Durchführung noch mit sich selbst vereinbaren?

.....
.....
.....

Ihre Vorbereitung

Schreiben Sie sich vier Beispiele auf, die Sie in diesem Kurs bearbeiten und klären wollen.

Notieren Sie sich einen kleinen Konflikt, den Sie in den letzten zwei Wochen erlebt haben. An diesem Beispiel üben Sie im ersten Teil des Kurses die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.

- Beispiel Nr. 1:

.....
.....
.....

Notieren Sie sich jetzt bitte ein Thema, das Ihnen im Moment Kopfzerbrechen bereitet. Sie brauchen dieses Thema für die Übung zum Thema Selbsteinführung.

- Beispiel Nr. 2:

.....
.....
.....

Mit wem können Sie das Zuhören üben? Notieren Sie sich 1-3 Personen, bei denen Sie Anlass zum Zuhören haben oder denen ein einfühlsames Gespräch gut tun würde.

- Beispiel Nr. 3:

.....
.....
.....

Wem würden Sie gerne einmal eine Rückmeldung geben? Wem müssen Sie in nächster Zeit Feedback geben? Schreiben Sie sich 1-3 Beispielpersonen auf, denen Sie Feedback geben wollen.

- Beispiel Nr. 4:

.....
.....
.....

Ein bisschen Dichtkunst zu Beobachtung und Bewertung

In Marshall Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens“ finden Sie einen Liedtext von Ruth Bebermeyer, der den Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung veranschaulicht. Den vollständigen Liedtext finden Sie nach der Übungsanleitung weiter unten im Text. Bitte lesen Sie sich das Gedicht genau durch. Erfinden Sie bitte eine neue, zusätzliche Strophe, die Sie in das Gedicht einfügen.

Denken Sie sich zunächst eine Bewertung aus (Ruth Bebermeyer hat die Bewertungen „faul“ und „dumm“ benutzt – vielleicht finden Sie etwas anderes).

- Mit welchem bewertenden Adjektiv möchten Sie in Ihrer Strophe arbeiten:

.....
.....
.....

Überlegen Sie sich dann: Wer könnte so bezeichnet werden? Und warum? Was hat die Person wertfrei beobachtet getan, dass sie auf eine solche Art bewertet wird? Beschreiben Sie das in den nächsten Gedichtzeilen.

- Wer könnte so bezeichnet werden und was hat diese Person (wertfrei beobachtet) getan, dass Ihr so ein Etikett angehängt wurde:

.....
.....
.....

Beenden Sie die Strophe, indem Sie – wie Ruth Bebermeyer – dem Zuhörer eine Frage stellen. Worüber sollen sich die Zuhörer Gedanken machen?

- Welchen Rat möchten Sie den Zuhörern mitgeben. Worüber sollen die Zuhörer einmal nachdenken?

.....
.....
.....

Sind Sie gut vorbereitet? Dann füllen Sie nun bitte die leeren Zeilen in dem Gedicht vor Ruth Bebermeyer aus.

*Ich habe noch nie einen faulen Mann gesehen;
ich habe schon mal einen Mann gesehen, der niemals rannte,
während ich ihm zusah, und ich habe schon mal
einen Mann gesehen, der zwischen Mittag- und Abendessen
manchmal schlief, und der vielleicht mal
zu Hause blieb an einem Regentag,
aber er war kein fauler Mann.
Bevor du sagst, ich wär verrückt,
denk mal nach, war er ein fauler Mann, oder
hat er nur Dinge getan, die wir als „faul“ abstempeln?*

*Ich habe noch nie ein dummes Kind gesehen;
ich habe schon mal ein Kind gesehen, das hin und wieder etwas
gemacht hat, was ich nicht verstand,
oder etwas anders gemacht hat, als ich geplant hatte;
ich habe schon mal ein Kind gesehen, das nicht
dieselben Orte kannte wie ich,
aber das war kein dummes Kind.
Bevor du sagst, es wäre dumm,
denk mal nach, war es ein dummes Kind, oder
hat es einfach nur andere Sachen gekannt als du?*

Ich habe noch nie ...

.....

.....

.....

.....

.....

Sag mir, ...

.....

.....

.....

*Ich habe mich so intensiv wie nur möglich umgesehen,
habe aber nirgendwo einen Koch entdecken können;
ich habe jemanden gesehen, der Zutaten
kombiniert hat, die wir dann gegessen haben,
jemanden, der den Herd angemacht
und aufgepasst hat, dass das Fleisch auf dem Feuer gar wird –
das alles habe ich gesehen, aber keinen Koch.
Sag mir, wenn du hinschaust,
ist das ein Koch, den du siehst, oder siehst du jemanden
Dinge tun, die wir kochen nennen?*

*Was die einen faul nennen,
nennen die anderen müde oder gelassen,
was die einen dumm nennen,
ist für die anderen einfach ein anderes Wissen,
ich bin also zu dem Schluss gekommen,
dass es uns allen viel Wirrwarr erspart,
wenn wir das, was wir sehen,
nicht mit unserer Meinung darüber vermischen.
Damit es dir nicht passiert, möchte ich noch sagen:
Ich weiß, was ich hier sage, ist nur meine Meinung.*

Arbeitsblatt für Fallarbeit mit GFK

Schritt 1: Meine Beobachtung

Was ist wertfrei beobachtet konkret passiert? Was haben Sie gehört und gesehen? Vermeiden Sie bei der Darstellung Bewertungen und Interpretationen.

„Ich sah, hörte ...“

.....
.....
.....

Schritt 2: Meine Gefühle

Was für Gefühle hat Ihre Beobachtung ausgelöst? Wie ging es Ihnen in der Situation? Benutzen Sie beim Ausfüllen dieser Zeile auch die Liste mit Gefühlswörtern.

„Ich fühlte mich ...“

.....
.....
.....

Schritt 3: Meine Bedürfnisse

Auf welche unerfüllten Bedürfnisse weisen Ihre Gefühle hin? Welche Bedürfnisse sind in den Mangel geraten? Nutzen Sie dafür auch die Bedürfnisliste (siehe S. 14).

„Ich brauche ...“

.....
.....
.....

Schritt 4: Meine Bitten

Welche konkreten Ideen fallen Ihnen für eine gute Lösung ein? Was wäre der nächste Schritt? Worum möchten Sie Ihren Gesprächspartner oder sich selbst bitten?

„Wären Sie bereit ...?“

.....
.....
.....

Formulierungshilfe: Gefühlsbegriffe

Angenehme Gefühle

angeregt	enthusiastisch	gebannt	leicht	übergücklich
aufgedreht	entlastet	geborgen	locker	überrascht
aufgeregt	entschlossen	gefesselt	lustig	überwältigt
ausgeglichen	entspannt	gelassen	motiviert	unbeschwert
befreit	entzückt	gerührt	munter	vergnügt
begeistert	erfreut	gesammelt	mutig	verliebt
beholdlich	erfrischt	gespannt	neugierig	vertrauensvoll
belebt	erfüllt	gesund	optimistisch	wach
berauscht	ergriffen	glücklich	ruhig	wissbegierig
beruhigt	erleichtert	gutgelaunt	sanft	zärtlich
beschwingt	erstaunt	heiter	satt	zufrieden
bewegt	erwartungsvoll	hellwach	schwungvoll	zugeneigt
dankbar	fasziniert	hoffnungsvoll	selbstsicher	zuversichtlich
eifrig	frei	inspiriert	selig	
ekstatisch	friedlich	klar	sorglos	
energetisiert	froh	kraftvoll	still	
engagiert	fröhlich	lebendig	stolz	

Unangenehme Gefühle

alarmiert	eifersüchtig	genervt	perplex	ungeduldig
angespannt	einsam	hart	ratlos	unglücklich
ängstlich	elend	hasserfüllt	resigniert	unruhig
apathisch	empört	hilflos	ruhelos	unsicher
ärgerlich	enttäuscht	irritiert	sauer	unter Druck
aufgeregt	ernüchtert	kalt	scheu	unwohl
ausgelaugt	erschlagen	kraftlos	schlapp	unzufrieden
bedrückt	erschöpft	leer	schüchtern	verbittert
besorgt	erschrocken	lethargisch	schwer	verspannt
bestürzt	erschüttert	matt	schwermütig	verwirrt
betroffen	erstarrt	miserabel	sorgenvoll	verzweifelt
betrübt	frustriert	müde	teilnahmslos	widerwillig
beunruhigt	furchtsam	mutlos	tot	wütend
bitter	gehemmt	nervös	träge	zappelig
blockiert	geladen	niedergeschlagen	traurig	zornig
deprimiert	gelähmt	ohnmächtig	überwältigt	
durcheinander	gelangweilt	panisch	unbeholdlich	

Vorsicht: Pseudogefühle

- ! Sogenannte Pseudogefühle sind Begriffe, die als Gefühlsäußerungen angekündigt werden („Ich fühle mich ...“), aber keine Gefühle, sondern Gedanken, Schuldzuweisungen, Anklagen, Vorwürfe, Vergleiche, Analysen oder Interpretationen enthalten.

Sie werden manchmal auch als Interpretationsgefühle, Nichtgefühle, Tätergefühle, Gedankengefühle oder Gefühlsgedanken bezeichnet.

Häufig verwendete Begriffe für Pseudogefühle

abgelehnt, abgeschnitten, akzeptiert, alleingelassen, an den Pranger gestellt, an die Wand gestellt, angegriffen, attackiert, ausgebeutet, ausgenutzt, ausgeschlossen, ausgestoßen, beachtet, bedroht, belästigt, beleidigt, belogen, benutzt, beschuldigt, beschützt, bestätigt, bestraft, betrogen, bevormundet, deplatziert, diskriminiert, dominiert, entmutigt, enttäuscht, erdrückt, erniedrigt, ernst genommen, festgenagelt, frustriert, gedrängt, geehrt, gelangweilt, geliebt, gemäßregelt, gemobbt, gequält, geschmeichelt, gesehen, getäuscht, gewürdigt, gezwungen, gut beraten, herabgesetzt, hereingelegt, hintergangen, ignoriert, im Mittelpunkt, in die Ecke gedrängt, in die Enge getrieben, isoliert, klein gemacht, lächerlich gemacht, manipuliert, minderwertig, missachtet, missbraucht, missverstanden, nicht anerkannt, nicht ehrlich behandelt, nicht einbezogen, nicht ernst genommen, nicht geliebt, ungerecht behandelt, nicht gesehen, nicht respektiert, nicht unterstützt, nicht verstanden, nicht wertgeschätzt, provoziert, reingelegt, sabotiert, schikaniert, schlecht behandelt, schön, sympathisch, totgequatscht, über den Tisch gezogen, überfordert, übergangen, überlistet, unerwünscht, ungehört, ungeliebt, unter Druck gesetzt, unterbezahlt, unterdrückt, unverstanden, unwichtig, verärgert, verarscht, verfolgt

Eine Detektivübung zu Gefühlen

Jetzt haben Sie eine Detektiv-Aufgabe zu lösen. Auf dieser Seite finden Sie einen kurzen Text zum Thema „Emotionen im Film“. Im Text sind 12 Gefühlswörter versteckt.

1. Bitte lesen Sie sich den Text zunächst einmal von vorne bis hinten aufmerksam durch.
2. Lesen Sie den Text danach bitte ein zweites Mal. Unterstreichen Sie beim zweiten Lesen alle Gefühlswörter, die sie finden. Es sollen insgesamt zwölf Gefühlswörter sein.
3. Übertragen Sie abschließend alle Gefühlswörter in die Tabelle, die Sie unter dem Text finden. Die Tabelle ist in drei Kategorien unterteilt: Primärgefühle, Sekundärgefühle und Pseudogefühle.

Um Ihnen die Übung etwas zu erleichtern, habe ich die Gefühle gleichmäßig verteilt: Sie finden vier Primärgefühle, vier Sekundärgefühle und vier Pseudogefühle. Viel Spaß beim Rätseln!

„Es gibt viele Filme, mit denen man das Erkennen von Emotionen trainieren kann. Einige davon begeistern mich stets aufs Neue. Zunächst einmal empfehle ich Ihnen die Fernsehserie „Lie to me“. Sie handelt von zwei Psychologen, die Kriminalfälle aufklären und dabei mit Mimik und Lügenerkennung arbeiten.

Eine mimische Entgleisung zeigt übrigens auch der DDR-Staatsratsvorsitzende Walter Ulbricht in der berühmten Pressekonferenz vom 15. Juni 1961, als er behauptet: „Mir ist nicht bekannt, dass eine solche Absicht besteht. Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten!“ Indem er dabei nickt, verrät er seine wahren Gedanken. Er sagt „Nein“ und meint „Ja“. Als kurz darauf der Mauerbau beginnt, fühlen sich viele DDR-Bürger getäuscht und wütend.

In dem Film „Der Rosenkrieg“ wird von einer schmutzigen Scheidung erzählt. Der Film beschreibt auf sehr nachvollziehbare Art und Weise die neun Stufen einer Konflikt-Eskalation. In der zweiten Filmhälfte finden Sie immer häufiger Ausdrücke von Ekel und Verachtung in den Gesichtern der Ehepartner.

Eine Szene, die mich immer wieder belustigt, ist die berühmte Spiegelszene im Film „Die Marx Brothers im Krieg“. Chico Marx spielt einen Doppelagenten, der auf der Flucht vor seinem Kriegsminister lautstark einen Kleiderspiegel zerbricht. Groucho Marx (als Kriegsminister) verfolgt den Flüchtenden bis in den Hausflur. Doch Chico rettet sich mit einer wahrhaft genialen Idee. Er stellt sich in den Rahmen des zerbrochenen Spiegels und ahmt jede Bewegung des Hausherrn nach. Weil sich die Brüder so ähnlich sehen, hält der Kriegsminister den Spion für sein Spiegelbild. Zwar fühlt sich Groucho irgendwie reingelegt, aber erst der unerwartete Auftritt des dritten Marx Brothers (Harpo) bringt die Bombe zum Platzen.

Auch die Animationsfilme sind inzwischen Spitzenklasse, wenn es um die Darstellung von Emotionen geht. In dem Film „Alles steht Kopf“ wird die Pubertät des elfjährigen Mädchens Riley aus der Perspektive ihrer Gefühle erzählt. Der Kinobesucher kann quasi in Rileys Kopf gucken. Ihre Basisemotionen werden als Figuren animiert, die abwechselnd ihr Gehirn steuern. Dabei kommt es ständig zu überraschenden Wendungen. In einem Augenblick fühlt sich Riley nicht ernst genommen, im nächsten Augenblick ist sie tierisch genervt. Doch im Verlauf des Films lernt Riley immer besser für sich zu sorgen.

Zuletzt will ich einen Filmmoment empfehlen, in der die Emotionen sogar glaubhaft wirken, obwohl der Star vorher ausdrücklich darauf hingewiesen hat, dass er sie nur schauspielert. Ich spreche von der legendären Orgasmus-Szene im Film „Harry und Sally“. Sally will Harry davon überzeugen, dass Männer sich von Frauen im Bett gelegentlich täuschen lassen. Deshalb spielt sie Harry im Restaurant „Katz’s Delikatessen“ einen sexuellen Höhepunkt vor. Während Harry von der Situation völlig überfordert wirkt, bricht bei einer älteren Frau am Nachbartisch das pure Entzücken aus. Sie ruft den Kellner und bestellt bei ihm (mit einem Fingerzeig auf Sally) ‚genau das, was sie hatte‘.“

Primärgefühle	Sekundärgefühle	Pseudogefühle

Die Auflösung finden Sie auf der nächsten Seite.

Auflösung zur Detektivübung mit Gefühlen

- Primärgefühle: begeistert, belustigt, entzückt, überrascht
- Sekundärgefühle: angeekelt, verächtlich, genervt, wütend
- Pseudogefühle: reingelegt, nicht ernst genommen, überfordert, getäuscht

Formulierungshilfe: Bedürfnisse

Bedürfnisse	
Freiheit	Autonomie, Selbstbestimmung
Lebenserhaltung	Luft, Wasser, Bewegung, Nahrung, Schlaf, Unterkunft, Wärme, Gesundheit, Heilung, Kraft
Identität	Übereinstimmung mit eigenen Werten, Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst, Individualität, Ästhetik, Authentizität, Spiritualität, (innerer) Friede, Sinn, Bedeutung, Selbstverwirklichung
Sicherheit	Schutz, Übersicht, Klarheit, Eindeutigkeit (Kongruenz), Abgrenzung, Distanz, Privatsphäre, Struktur, Ordnung
Empathie	Einfühlung, Gleichbehandlung, Gerechtigkeit, Mitgefühl, Verständnis (verstanden werden)
Verbindung	Wertschätzung, Unterstützung, Ehrlichkeit, Respekt, Gemeinschaft, Anerkennung, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Freundschaft, Achtsamkeit, Einklang, Toleranz, Aufmerksamkeit, Zugehörigkeit, Zusammenarbeit, Verlässlichkeit
Liebe	Nähe, Intimität / Sexualität, Körperkontakt, Geborgenheit
Erholung	Entspannung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Freude, Humor, Ruhe, Entlastung, Muße, Glück, Vergnügen, Ausgewogenheit, Harmonie
Entwicklung	Inspiration, Beitrag, Engagement, Träumen, Lernen, Wachstum, Kreativität, Erfolg im Sinne von Gelingen, Feedback geben, Rückmeldung erhalten, Trauern, Abwechslungsreichtum, Effektivität, Kompetenz, Feiern, Bildung, Verantwortung, Wirksamkeit

Das Bedürfnis-Scrabble

In dieser Aufgabe geht es darum, sich die Bedürfnisbegriffe spielerisch einzuprägen. Ihre Aufgabe ist es, möglichst viele Bedürfnisbegriffe auf einem Blatt Papier unterzubringen. Allerdings gelten dabei bestimmte Regeln.

- Regel 1: Sie dürfen ausschließlich Bedürfnisbegriffe von meiner Bedürfnisliste benutzen (und zwar in der vorgegebenen Schreibweise).
- Regel 2: Jeder Bedürfnisbegriff darf nur einmal verwendet werden.
- Regel 3: Jeder Buchstabe wird in ein Kästchen geschrieben.
- Regel 4: Das Wort muss vollständig auf das Blatt Papier mit den Kästchen passen.
- Regel 5: Es wird von links nach rechts oder von oben nach unten geschrieben.
- Regel 6: Umlaute werden ausgeschrieben (ein „ä“ wird beispielsweise zu „ae“).
- Regel 7: Jedes Wort muss mit einem anderen Wort verbunden sein, indem sich ein Buchstabe überschneidet (dabei kann es sich auch um den Anfangsbuchstaben handeln).
- Regel 8: Jeder Buchstabe, der sich berührt, muss als Wort Sinn ergeben. Sie dürfen also keine zwei Wörter direkte nebeneinander schreiben.

Werten Sie Ihr Scrabble am Ende aus. Zählen Sie die Anzahl der Worte und die Anzahl der Buchstaben. Wenn Sie möchten, können Sie mir das Ergebnis als E-Mail zuschicken. Wenn Sie unter den bisherigen Einsendern einen neuen Highscore (also einen neuen Höchstwert) erreichen, schicke ich Ihnen als Prämie einen Block mit 50 GFK-Tagesplanern zu. Den Tagesplaner werde ich Ihnen in den Videos zu den Themen Selbstempathie, Zuhören und Feedbackgeben noch ausführlich vorstellen. Schreiben Sie an info@empathie.com.

Übrigens: Sie können das Scrabble auch mehrfach benutzen ...

Variationen von Bitten

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Katrin hat Streit mit ihrem Freund Miro. Nachdem sie in eine gemeinsame Wohnung gezogen sind, verbringen sie immer weniger Zeit miteinander. Miro kümmert sich intensiv um seine Karriere, seine Freunde und seinen Sport. Katrin fragt sich, ob das alles ist. Sie ist sich unsicher, ob noch etwas anderes zwischen ihnen steht und ob Miro das Interesse an ihr verloren hat. Sie würde gerne mindestens drei Abende pro Woche Zeit mit ihrem Freund verbringen. Davon kann sie aktuell nur träumen.

Worum kann Katrin in dieser Situation bitten?

Formulieren Sie bitte fünf Arten von Bitten aus der Perspektive von Katrin:

1. Eine konkrete Handlungsbitte:

.....
.....
.....

2. Eine Bitte um Feedback:

.....
.....
.....

3. Eine Bitte um Einfühlung:

.....
.....
.....

4. Eine Bitte an sich selbst:

.....
.....
.....

5. Eine Bitte um Wiedergabe des Gesagten:

.....
.....
.....

Selbstepathie mit den GFK EASYSTEPS®

Bitte nutzen Sie die nachfolgenden Druckvorlagen für die Übung „Selbstepathie mit dem kleinen GFK-Tanzparkett“ (GFK EASYSTEPS® #SELBSTEMPATHIE). Sie dürfen die fünf Vorlagen für die GFK EASYSTEPS® gerne für Ihre privaten Zwecke ausdrucken.

Bitte beachten Sie, dass eine kommerzielle Nutzung (auch für Seminarzwecke) der schriftlichen Zustimmung bedarf. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an info@empathie.com. Ich schicke Ihnen gerne die Lizenzbedingungen.

Das GFK-Tanzparkett wurde übrigens – ursprünglich mit vier Karten – von den beiden GFK-Trainerinnen Bridget Belgrave und Gina Lawrie entwickelt.

Beobachtung

Bewertungen und Beschuldigungen

Bitte

Gefühl

Bedürfnis

Der GFK-Tagesplaner

Bitte nutzen Sie den Tagesplaner für die drei Übungen

- Selbstempathie,
- Aktives Zuhören und
- Feedback geben.

Sie dürfen den Tagesplaner gerne für Ihre privaten Zwecke ausdrucken.

Sie können den Tagesplaner auch als Abreißblock im Online-Store „Empathikon“ bestellen (www.empathikon.de). Dort finden Sie noch viele weitere hilfreiche Materialien zum Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation.

Bitte beachten Sie, dass eine kommerzielle Nutzung (auch für Seminarzwecke) der schriftlichen Zustimmung Bedarf. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an info@empathie.com. Ich schicke Ihnen gerne die Lizenzbedingungen.

erledigt **Pausen/Bewegung**

Trinkmenge

erledigt **Privates**

4. Meine Bitten

3. Meine Bedürfnisse

2. Meine Gefühle

1. Meine Beobachtung

Täglich 1 x GfK

erledigt **Telefonate**

erledigt **Aufgaben**

erledigt **Mails**



erledigt **Termine**

(HIER FALTEN)

Aktives Zuhören

Paraphrasieren:
Wiederholung in eigenen Worten

Verbalisieren:
Gefühle und Bedürfnisse heraushören

Aufmerksamkeitsreaktionen:
Brummsprache, Blicke, Mimik, Schlüsselwörter wiederholen

Spiegeln:
Körpersprache anpassen

Daily Challenge

Wie viele Kästchen hast du heute ab?

Mein Highscore:

Feedback geben

1. Fragen, ob Feedback erwünscht ist. (Alternativ: Fragen, ob Zeitpunkt und Umstände passen.)
2. Auf konkrete Beobachtungen beziehen.
3. Mit positiven Dingen beginnen.
4. Dann Kritik und Veränderungswünsche anbringen.

Wertschätzung und Veränderungswünsche als Ich-Botschaften formulieren.

5. Fragen, ob Ratschläge erwünscht sind (ggf. neuer Termin für Lösungssuche).
6. Fragen, wie es dem Zuhörer mit dem Feedback geht.

Hilfreiche Fragen

Fragen zu Beobachtungen:

- Was haben Sie konkret beobachtet?
- Was genau wurde gesagt und getan?

Fragen zu Gefühlen:

- Wie fühlen Sie sich dabei?
- Was löst das bei Ihnen aus?

Fragen zu Bedürfnissen:

- Um welches Bedürfnis geht es Ihnen?
- Geht es Ihnen um ... (Bedürfnis XY)?

Fragen zu Bitten:

- Welche konkrete Bitte bringen Sie mit?
- Was genau würde Ihnen jetzt helfen?

Formulierungen

Bei den Bedürfnissen anderer:

- Ihnen ist wichtig ...
- Sie möchten sichergehen, dass ...
- Ihnen geht es um ...

Bei eigenen Bedürfnissen:

- Ich brauche ...
- Mir fehlt noch ...
- Mir geht es um ...

Fehler beim Zuhören

Keine eigenen Geschichten!

Nicht bewerten und beurteilen!

Keine Tipps oder Ratschläge!

Connection before Correction!

Gespräche organisieren

Gesprächspartner:

Ort und Zeit:

Günstige Rahmenbedingungen:

Das Finger-Tanzparkett

Ich empfehle Ihnen einmal am Tag Selbstempathie zu trainieren. Wählen Sie für den ersten Durchgang ein Thema aus, das Sie sich auf der Seite „Ziel, Investition und Vorbereitung für diesen Kurs“ aufgeschrieben haben. Welches Thema wollen Sie für sich klären?

Drucken Sie das Tanzparkett aus und legen Sie es auf den Boden. Oder benutzen Sie Ihre Finger, um auf dem Fingertanzparkett zu tanzen. Machen Sie sich dabei Notizen. Was ist konkret passiert? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Wie haben Sie die Ereignisse bewertet? Welche Bedürfnisse waren erfüllt oder unerfüllt?

Spüren Sie immer tiefer in sich hinein. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dabei durch den Kopf geht. Beenden Sie die Übung, wenn Sie in einer tiefen Verbindung mit sich selbst sind. Lassen Sie Ihre Erkenntnisse nachwirken.

GfK EASYSTEPS® #SELBSTEMPATHIE

#empathie.com
Al Weckert | Empatrain

Bitte

Bedürfnis

Gefühl

Bewertungen und Beschuldigungen

Beobachtung

Jemandem Feedback geben

Wenn sich Menschen, Beziehungen oder Teams weiterentwickeln möchten, ist Feedback die wichtigste Voraussetzung. Doch Feedback geben ist eine hohe Kunst. Es kann auch zum Auslöser schwerer Konflikte werden. Kritik und Schuldzuweisungen führen leicht in eine Eskalation.

Ich möchte Ihnen deshalb zeigen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für ein gelingendes Feedback nutzen können. Tragen Sie zunächst den Namen des Feedback-Empfängers in die Überschrift ein.

Mein Feedback richtet sich an:

1. Beginnen Sie immer mit der Frage, ob das Feedback erwünscht ist. Wenn Ihr Gesprächspartner kein Feedback möchte, sollten Sie ihn nicht zu einem Feedback nötigen. Eine Ausnahme von dieser Regel ist nötig, wenn Sie aus Ihrer Rolle heraus Feedback geben müssen: zum Beispiel als Lehrer, Eltern oder Auditoren. In diesem Fall empfehle ich Ihnen zu fragen, ob der Zeitpunkt und die Umstände für das Feedback passen.

Mit welcher Frage möchten Sie Ihr Feedback eröffnen?

.....
.....

2. Beziehen Sie sich bei jedem Punkt Ihres Feedbacks auf konkrete Beobachtungen. Das gilt gleichermaßen für positives wie negatives Feedback. Schreiben Sie sich Ihre Beobachtungen möglichst vorher auf.

Auf welche konkreten Beobachtungen bezieht sich Ihr Feedback?

.....
.....
.....
.....

3. Beginnen Sie mit positivem Feedback. Warum? Es besteht die Gefahr, dass die positiven Aspekte sonst vergessen werden. Ich habe zahllose Feedback-Sessions erlebt, bei denen die kritischen Aspekte so lange hin- und hergewälzt wurden, dass am Ende keine Zeit mehr für Wertschätzung blieb. Das ist ungerecht, denn niemand baut nur Mist. Also: Äußern Sie Ihre Wertschätzung gleich zu Beginn, dann fällt dieser Teil nicht hinten runter.

Worüber haben Sie sich gefreut? Was soll der Feedback-Empfänger beibehalten?

.....
.....
.....
.....

4. Sprechen Sie anschließend über diejenigen Dinge, die Ihnen nicht gefallen haben und die Sie ändern möchten. Verpacken Sie ihre kritischen Anmerkungen in Form von Ich-Botschaften. Beziehen Sie sich dabei stets auf konkrete Beobachtungen. Erzählen Sie Ihrem Gegenüber, welche Gefühle Ihre Beobachtungen bei Ihnen ausgelöst haben und um welche Bedürfnisse es Ihnen geht. An dieser Stelle können Sie auch Veränderungswünsche äußern.

Womit waren Sie unzufrieden? Über welche Veränderungen soll der Feedback-Empfänger nachdenken?

.....
.....
.....
.....

5. Jetzt können Sie den Feedback-Empfänger auch fragen, ob er einen Ratschlag annehmen möchte. Die meisten Feedbacknehmer werden dazu ja sagen. Manchmal ist der richtige Zeitpunkt aber noch nicht gekommen. Legen Sie dann eine Pause ein oder hören Sie dem Feedback-Empfänger erst einmal eine Weile zu, was er dazu zu sagen hat.

Welche Hinweise und Tipps möchten Sie dem Feedback-Empfänger geben? Wie wollen Sie erfragen, ob Ratschläge erwünscht sind oder gerade passen?

.....
.....
.....
.....

6. Fragen Sie den Feedbacknehmer abschließend, wie es ihm mit dem Gehörten geht. Schließlich ist Ihre Beziehung keine Einbahnstraße. Ihr Gegenüber möchte gegebenenfalls Dank aussprechen oder aber Dampf ablassen.

Welche Abschlussfrage möchten Sie stellen, um eine Rückmeldung zu erhalten oder einen Dialog einzuleiten?

.....
.....
.....
.....

Ihr Vorhaben, Ihr Commitment und Ihr Beobachter

Wenn Sie zu denjenigen gehören wollen, die Gewaltfreie Kommunikation später wirklich anwenden, dann verrate ich Ihnen drei Tricks, mit den Sie Ihre Chancen sprunghaft steigern. Und das geht so ...

Trick Nr. 1: Verfassen Sie eine Liste mit allen Vorhaben, die Sie mit Gewaltfreier Kommunikation jetzt angehen wollen. Je konkreter Sie Ihr Vorhaben beschreiben, desto eher werden Sie es umsetzen. Schreiben Sie sich mindestens drei persönliche Vorhaben auf.

Vorhaben Nr. 1

.....
.....

Vorhaben Nr. 2

.....
.....

Vorhaben Nr. 3

.....
.....

Trick Nr. 2: Geben Sie ein öffentliches Commitment ab. Wenn man eine öffentliche Selbstverpflichtung ausspricht, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass man sich daran hält. Damit meine ich nicht, dass Sie ins Radio oder Fernsehen gehen sollen. Nein, eine Selbstverpflichtung gegenüber dem Partner, den Kindern, dem besten Freund oder der Kollegin reicht völlig aus. Machen Sie sich Notizen zu den Fragen: Was genau wollen Sie ab jetzt anders machen und wem gegenüber möchten Sie sich dazu verpflichten?

Commitment Nr. 1

.....
.....

Commitment Nr. 2

.....
.....

Commitment Nr. 3

.....
.....

Trick Nr. 3: Wählen Sie sich einen Beobachter aus, der Ihnen von Zeit zu Zeit Feedback gibt. Beauftragen Sie einen Freund, eine Kollegin, die Vorgesetzte oder eins Ihrer Kinder damit, Ihnen einmal im Monat zu sagen, ob sie oder er eine Entwicklung bei Ihnen beobachtet. Das motiviert Sie am Ball zu bleiben. Tragen Sie einen Erinnerungstermin in den Kalender ein, damit das Feedback nicht vergessen wird.

Notieren Sie sich jetzt die Namen der Menschen, die für Sie als Beobachterinnen und Feedbackgeber in Frage kommen.

Feedbackgeber Nr. 1

.....
.....

Feedbackgeber Nr. 2

.....
.....

Feedbackgeber Nr. 3

.....
.....

Großartig! Mit diesen drei Tricks sollte es klappen. Sie bleiben am Ball und ziehen dadurch den maximalen Profit aus diesem Online-Kurs.

Zertifizierung, weiterführende Angebote und ein Abschiedsfoto

Wenn Sie das Online-Training vollständig angeschaut haben, schickt Ihnen der Junfermann-Verlag automatisch Ihr Zertifikat zu.

Und wenn Sie richtig Feuer gefangen haben, lassen wir Sie natürlich auch jetzt nicht alleine stehen. Hier kommen drei Tipps, wie Sie weitermachen können:

1. Tipp 1: Lesen Sie ein Buch über Gewaltfreie Kommunikation. Ich empfehle Ihnen zum Beispiel das Originalwerk von Marshall Rosenberg „Gewaltfreie Kommunikation“ und meine eigenen Junfermann-Bücher „Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation“ und „Tanz auf dem Vulkan“.
2. Tipp 2: Apropos „Tanz auf dem Vulkan“: Wenn Sie gemeinsam mit anderen die Gewaltfreie Kommunikation vertiefen wollen, empfehle ich Ihnen meine Präsenzseminare „Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“, „Der Tanz auf dem Vulkan“ und „Mimikresonanz“ in der Akademie im Park.
➤ www.akademie-im-park.de

Noch mehr Seminarangebote, auch von anderen Trainern und an anderen Orten, finden Sie auf den Seiten des CNVC, des Fachverbands GFK und dem Infoportal GFK.

➤ www.cnvc.org

➤ www.fachverband-gfk.org

➤ www.gfk-info.de

3. Tipp 3: Verankern Sie Gewaltfreie Kommunikation an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrer Organisation oder in Ihrer Familie. Sie haben in diesem Video bereits fünf Trainerinnen und Trainer kennengelernt, die Sie gerne dabei unterstützen. Nehmen Sie Kontakt auf. Ich stehe Ihnen gerne für eine kostenlose Beratung zur Verfügung.
➤ www.empathie.com

Jetzt ist es leider an der Zeit „Tschüss“ und „auf bald“ zu sagen. Schicken Sie mir doch einfach ein Foto von sich mit Ihrem Zertifikat an: info@empathie.com. Dann weiß ich, dass es Ihnen Spaß gemacht hat und Sie erfolgreich durch den Kurs gekommen sind.

Darauf freut sich bereits, Ihr Al Weckert

Veröffentlichungen von Al Weckert

- Al Weckert / Monika Oboth (2017): „Der Tanz auf dem Vulkan“ (Junfermann)
- Al Weckert (2017): „Empathische Kommunikation für schwierige Führungsaufgaben“ (Auditorium Netzwerk; DVD)
- Al Weckert (2017): „Führen ohne Feinde“ (Auditorium Netzwerk; DVD)
- A Weckert (2016): „Grundlagen der Mediation für Dummies“ (Wiley-VCH; Hörbuch)
- Al Weckert (2016): „Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation“ (Junfermann; Buch mit DVD)
- Al Weckert (2015): „Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation“ (Wiley-VCH; Hörbuch)
- Al Weckert / Monika Oboth (2014): „Mediation für Dummies“ (Wiley-VCH)
- Al Weckert (2014): „Mimikresonanz® – Gefühle sehen, Menschen verstehen“ (Auditorium Netzwerk; DVD)
- Al Weckert (2013): „Gewaltfreie Kommunikation für Dummies“ (Wiley-VCH)
- Al Weckert, Hrsg. (2012): „Gewaltfreie Kommunikation in der Mediation“ (Concadora)
- Al Weckert (2012): „Tanz auf dem Vulkan“ (Auditorium Netzwerk; DVD)
- Melanie Sears / Al Weckert (2011): „Gewaltfreie Kommunikation im Gesundheitswesen“ (Junfermann)
- Al Weckert / Monika Oboth / Christian Bähner / Jörg Schmidt (2011): „Praxis der Gruppen- und Teammediation“ (Junfermann; Buch mit DVD)