

### Herzlich Willkommen ...

zur vierten Ausgabe des Coaching-Briefes „Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen“. Haben Sie intensiv auf ihre Gefühle geachtet und ausprobiert wie es wirkt, wenn Sie in Gesprächen anstelle von Pseudogefühlen ihre „reinen“ Gefühle mitgeteilt haben?

In dieser Ausgabe erfahren Sie, worauf die Gefühle aufmerksam machen wollen. Und wie Sie der Opferhaltung entrinnen und stattdessen selbstbestimmt Handeln können.



### Teil 1: Informationen für den Kopf

- **Gefühle als Hinweisgeber für Bedürfnisse**
- **Was sind Bedürfnisse?**
- **Bedürfnisse und Strategien**

### **Der Nutzen der Gefühle als Hinweisgeber für Bedürfnisse**

In der Gewaltfreien Kommunikation werden die Gefühle als Hinweisgeber für erfüllte oder nichterfüllte Bedürfnisse gesehen. Ähnlich wie die Warnlampen auf der Armaturentafel eines Autos daraufhin weisen, dass möglicherweise ein technischer Mangel vorliegt (Ölmangel) oder dass etwas korrekt arbeitet (Blinker), zeigen Gefühle an, ob wir uns in einem Zustand der Bedürfniserfüllung oder des Mangels befinden. Daher gehören im Modell der Gewaltfreien Kommunikation Gefühle und Bedürfnisse zusammen. Gefühle zeigen an, welche Bedürfnisse unerfüllt sind und regen uns an, für Bedürfniserfüllung zu sorgen. Anschließend ändert sich das Gefühl und das neue Gefühl zeigt an, dass ein Bedürfnis erfüllt worden ist. Beispielsweise zeigt „Hunger“ das Bedürfnis nach Nahrung an und „Sättigung“ sagt uns, dass das Bedürfnis nach Nahrung gestillt ist.



### **Was sind überhaupt „Bedürfnisse“?**

Als „Bedürfnisse“ verstehen wir alle Antworten auf folgende Fragen:

- ▲ Was brauchst du / brauche ich?
- ▲ Was möchtest du / möchte ich?
- ▲ Was ist dir / mir wichtig?
- ▲ Was liegt dir / mir am Herzen?
- ▲ Worauf legst du / lege ich wert?

### Eine Übersicht über menschliche Bedürfnisse

Nach dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation teilen alle Menschen die gleichen Bedürfnisse. Das macht uns Menschen gleichwertig. Und hier finden Sie die konkreten Bezeichnungen für Bedürfnisse:

#### Autonomie

Träume leben  
Werte wählen  
Planentwicklung  
Zielverfolgung

#### Leichtigkeit

Spiel  
Freude  
Lachen

#### Integrität

Authentizität  
Kreativität  
Sinn  
Selbstwert  
Selbsta Ausdruck

#### Miteinander

Akzeptanz  
Wertschätzung  
Nähe  
Gemeinschaft  
Rücksichtnahme  
Gemeinschaftsbeitrag  
Sicherheit  
Empathie  
Liebe  
Geborgenheit  
Respekt  
Aufmerksamkeit  
Unterstützung  
Vertrauen  
Verständnis  
Zugehörigkeit

#### Existenziell

Luft, Wasser, Nahrung  
Bewegung  
Schutz  
Ruhe  
Zärtlichkeit  
Sexualität  
Unterkunft  
Gesundheit

#### Verbundenheit

Spiritualität  
Schönheit  
Harmonie  
Inspiration  
Ordnung  
Frieden

Bedürfnisse haben wir ständig und fast immer mehrere gleichzeitig. In der GFK unterscheiden wir zwischen „hungrigen“ und „nicht-hungrigen“ Bedürfnissen. Nach der Erfüllung des „hungrigsten“ Bedürfnisses streben wir mit der größten Motivation und Energie. Ist es „gesättigt“, macht es einem anderen „hungrigsten“ Bedürfnis Platz.

### Wir unterscheiden „Bedürfnis“ und „Strategie“

Die Bedürfnisse sind bei allen Menschen gleich, jedoch nutzen Menschen unterschiedliche Strategien, um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen.

<u>Bedürfnis</u>	<u>Strategie 1</u>	<u>Strategie 2</u>
Freude	Comedy-CD hören	mit den Kindern spielen
Entspannung	Schlafen	Spaziergehen
Sicherheit	Türen abschließen	Kampfsport betreiben
Sinn	Familie gründen	ehrenamtliche Tätigkeit

Es gibt viele weitere Strategien zur Erfüllung eines Bedürfnisses. Über die Strategien lässt sich streiten – über Bedürfnisse nicht. Bedürfnisse verbinden uns Menschen miteinander. Das „Kleben“ an einer „Lieblingsstrategie“ birgt häufig Konfliktpotenzial und trennt Menschen voneinander.



### **Beispiele aus dem Alltag**

Beispiel 1: Die Mutter des fünfjährigen Jörg möchte pünktlich beim Arzt sein. Gegenüber dem Arzt hat sie das Bedürfnis nach Zuverlässigkeit. Darüber hinaus trägt sie die Verantwortung für die Gesundheit des Kindes und möchte dem gerecht werden. Sie kann Jörg gegen seinen Willen mitnehmen (Strategie 1). Sie kann versuchen, ihn mit einem Geschenk zu überreden und zu locken (Strategie 2). Oder sie kann mit ihm eine Vereinbarung treffen (Strategie 3).

Beispiel 2: Der Vorgesetzte Frank hat das Bedürfnis nach Unterstützung und Planerfüllung. Es ist zweitrangig, ob der Mitarbeiter Frank die Arbeit noch am Abend erledigt (Strategie 1) oder ob er am nächsten Tag etwas früher kommt (Strategie 2). Frank könnte die Aufgabe auch einem weiteren Mitarbeiter übergeben (Strategie 3).

### **Der Opferhaltung entkommen**

Solange Sie für die Erfüllung Ihrer Bedürfnisse nur eine Strategie zur Verfügung haben, werden Sie sich häufig in der Opferrolle wiederfinden, weil die Wahrscheinlichkeit gegeben ist, dass andere mit dieser Strategie nicht einverstanden sind. Sie entkommen der Opferrolle, wenn Sie sich mehrere Strategien für die Erfüllung eines Bedürfnisses offen halten. Je bewusster Sie sich Ihrer Bedürfnisse sind, desto selbstbestimmter können Sie leben und desto besser andere Menschen verstehen.

### **Die Gleichwertigkeit der Bedürfnisse**

Bedürfnisse sind so vielfältig und so einzigartig wie die Farben eines Regenbogens. Und so wie die Farben eines Regenbogens nebeneinander stehen, haben auch die unterschiedlichen Bedürfnisse bei allen Menschen Ihre Daseinsberechtigung. Ziel ist, Strategien zu finden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigen.





### Teil 2: Balsam für die Seele

#### **Wie der Regenbogen entstand**

Vor langer Zeit begannen die Farben dieser Welt zu streiten. Jede behauptete von sich, sie sei die Beste, die Wichtigste oder die Beliebteste.

**Grün** sagte: „Natürlich bin ich die Wichtigste. Ich bin das Symbol für Leben und Hoffnung. Ich wurde auserwählt für alle Pflanzen, für das Gras, die Bäume und die Blätter. Ohne mich würde alles sterben.“

**Blau** unterbrach: „Du denkst nur an die Erde, aber betrachte doch den Himmel und das Meer. Es ist das Wasser, das die Basis für alles Leben darstellt und aus den Tiefen des Meeres in die Wolken steigt.“

Da erhob sich **Purpur** zu ihrer vollen Größe und sprach: „Ich bin die Farbe der Macht. Fürsten, Könige, Häuptlinge und Bischöfe haben meine Farbe gewählt, weil ich das Symbol für Autorität und Weisheit bin.“

**Gelb** lachte in sich hinein: „Ihr seid alle so ernst. Ich bringe Lachen, Fröhlichkeit und Wärme in die Welt. Die Sonne ist gelb, der Mond ist gelb, die Sterne sind gelb und eine Sonnenblume bringt die Welt zum Lächeln.“

Als nächste begann **Orange**: „Ich bin die Farbe der Gesundheit und der Erneuerung, überbringe die wichtigsten Vitamine. Und ich färbe den Himmel zum Sonnenauf- und Sonnenuntergang ein.“

Dann sprach **Indigo** leise, aber bestimmt: „Ich bin die Farbe der Stille. Ihr nehmt mich kaum wahr, aber ohne mich würdet ihr alle oberflächlich sein. Ich repräsentiere Gedanken, Ideen und Betrachtungen.“

**Rot** brauste auf und rief: „Ich bin der Herrscher über alles. Ich bin das Blut, die Farbe der Gefahr, der Tapferkeit, des Feuers, der Leidenschaft und der Liebe. Ohne mich wäre die Erde so trist wie der Mond.“

Der Streit wurde immer lauter. Plötzlich war da ein heller Blitz und grollender Donner. Regen prasselte schonungslos auf sie nieder. Die Farben drückten sich voller Furcht aneinander, um sich zu schützen.

Der **Regen** wandte sich nun an die still gewordenen Farben: „Ihr dummen Farben streitet untereinander und versucht den anderen zu übertrumpfen. Wisst ihr nicht, dass jede von euch für einen ganz bestimmten Zweck geschaffen wurde? Jede Farbe ist einzigartig auf dieser Welt und etwas ganz besonderes. Reicht euch die Hände und kommt zu mir.“

Sie taten, wie ihnen geheißen. Sie kamen zusammen und reichten sich die Hände. Der Regen fuhr fort: „Von nun an, wenn es regnet, erstreckt sich jede von euch in einem Bogen über den Himmel, um daran zu erinnern, dass ihr alle in Frieden miteinander leben könnt. Der Regenbogen ist ein Zeichen der Hoffnung und der Versöhnung.“



(Quelle: nach Schiralee Cooper)



### Teil 3: Handlungsvorschläge für die Hände

- **Zum Sofort-Üben**
- **Weitere Vorschläge**

#### **Zum Sofort-Üben**

Was haben Sie jetzt direkt nach der Lektüre dieses Coaching-Briefes vor? Sie holen sich etwas zum Essen? Sie spielen mit den Kindern? Sie gehen wieder an die Arbeit? Egal, was Sie gerade gedacht haben, Sie hatten eine Strategie im Kopf. Schauen Sie auf die Bedürfnisliste auf Seite 2 und versuchen Sie, das zugrunde liegende „hungrige“ Bedürfnis zu finden.

#### **Unser Vorschlag für die kommenden 24 Stunden**

Nehmen Sie sich am Abend fünf Minuten Zeit, um den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Suchen Sie dann eine Situation heraus, die Ihnen noch besonders gegenwärtig ist.

Was war das für eine Situation? Beschreiben Sie konkret, was Sie wahrgenommen haben – ohne Interpretation und Bewertung.

Welche Gefühle haben Sie bei sich entdeckt?

Welche Bedürfnisse haben sich erfüllt / nicht erfüllt?

Erkennen Sie, dass Sie Strategien zur Erfüllung Ihrer Bedürfnisse anwenden und dass im Umkehrschluss Ihre Bedürfnisse durch verschiedene Strategien erfüllt werden können?



### Ausblick

Im fünften Teil werfen wir einen Blick auf das Thema „Bitten“. Sie lernen kennen, was eine erfolgversprechende Bitte beinhaltet und weshalb ein „Nein“ als Antwort auf eine Bitte ein Geschenk ist.

Herzliche Grüße



Anja Palitza



&

Olaf Hartke

P.S.: Auf der Website [www.coaching-briefe.com](http://www.coaching-briefe.com) können Sie sich für den kostenlosen wöchentlich erscheinenden Coaching-Brief „Gewaltfrei leben“ anmelden. Mit diesem wöchentlichen Impuls können Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und anhand von beruflichen und privaten Praxisbeispielen regelmäßig üben.



Giraffenbild: © Johan Swanepoel – iStock