

### Herzlich Willkommen ...

zur dritten Ausgabe des Coaching-Briefes „Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen“. Haben Sie in letzter Zeit vermehrt darauf geachtet wie es wirkt, wenn in Gesprächen statt Bewertungen und Interpretationen reine Beobachtungen geäußert werden? – Darum ging es in der zweiten Coaching-Brief-Ausgabe.

Heute geht es um das Thema „Gefühle“.



### Teil 1: Informationen für den Kopf

- **Gefühle werden häufig ungern genannt**
- **Was sind Pseudo-Gefühle?**
- **Gefühle nach dem Modell der GFK**
- **Beispiele aus dem Alltag**

### **Gefühle werden häufig ungern genannt**

Kennen Sie das auch: Sie sind frustriert, ärgern sich vielleicht sogar, fühlen sich hilflos oder wütend? – Dann sagen Sie es Ihrem Gegenüber und blitzschnell haben Sie einen Konflikt. Vermutlich haben Sie gelernt, in vielen Situationen Ihre Gefühle lieber für sich zu behalten, statt sie auszusprechen.

Und was löst es bei Ihnen aus, wenn andere Ihnen ihre Gefühle mitteilen?

### **Was sind Pseudo-Gefühle?**

Wenn Menschen ihre Gefühle zum Ausdruck bringen möchten, äußern Sie häufig versteckte Vorwürfe. Das Deckmäntelchen: „Ich fühle mich...“ lässt uns glauben, dass es sich bei unseren Äußerungen um Gefühle handelt. Meist sind es jedoch Gedanken oder Interpretationen über das Verhalten des anderen. Hier ein paar Kostproben:

„Ich fühle mich...“

abgelehnt  
vernachlässigt  
ausgenutzt  
bedrängt  
irregeleitet

erniedrigt  
gedemütigt  
fallengelassen  
missachtet  
übersehen

heruntergemacht  
lächerlich gemacht  
hinters Licht geführt  
an der Nase herumgeführt  
unter Druck gesetzt“

Solche Aussagen sind oft der Grund dafür, dass Menschen in Gesprächen Gefühlsäußerungen ablehnen, dass nach Sachlichkeit verlangt wird oder



gar Diskussionen damit eingeleitet werden, man möge bitte Gefühle außen vor lassen.

### Wie Gefühle entstehen

Gefühle entstehen durch die Wahrnehmung oder Beobachtung einer Situation und der unmittelbaren Verknüpfung dieser Situation, mit Bewertungen aus dem im Gehirn gelagerten Erfahrungsschatz.

Wahrnehmung



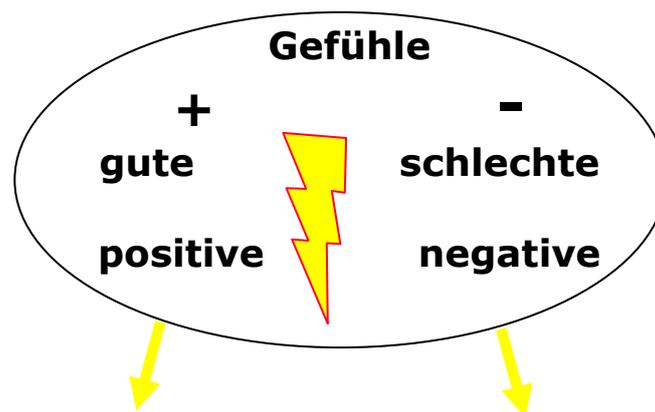
Bewertung



Gefühl

### „Gute“ und „schlechte“ Gefühle

Im Modell der Gewaltfreien Kommunikation gibt es keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle, sondern Gefühle zeigen die Qualität unserer Versorgung und die Erfüllung unserer Bedürfnisse an.



Gefühle im Modell der Gewaltfreien Kommunikation:

**Gefühle, die entstehen,  
wenn Bedürfnisse  
erfüllt werden.**

**Gefühle, die entstehen,  
wenn Bedürfnisse  
nicht erfüllt werden.**



Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, fühlen wir uns beispielsweise:

|                |             |                |
|----------------|-------------|----------------|
| angeregt       | erfreut     | inspiriert     |
| begeistert     | erleichtert | kraftvoll      |
| berührt        | fasziniert  | ruhig          |
| beschwingt     | froh        | sicher         |
| enthusiastisch | gelassen    | überrascht     |
| entschlossen   | glücklich   | vergnügt       |
| entspannt      | heiter      | zuversichtlich |

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind, fühlen wir uns:

|            |            |             |
|------------|------------|-------------|
| ängstlich  | erschöpft  | lustlos     |
| ärgerlich  | erschreckt | nervös      |
| angespannt | erstarrt   | ruhelos     |
| bedrückt   | frustriert | traurig     |
| besorgt    | furchtsam  | schockiert  |
| einsam     | hilflos    | unglücklich |
| empört     | irritiert  | ungeduldig  |

### Beispiele aus dem Alltag

Was bedeutet das konkret für unseren beruflichen und privaten Alltag?

#### Beispiel 1:

Der fünfjährige Jörg frühstückt mit seiner Mutter und spielt zwischendurch immer wieder mit seinen Autos. Die Mutter könnte sich dabei nervös, ungeduldig und empört fühlen.

#### Beispiel 2:

In unserem beruflichen Beispiel hat der Vorgesetzte Frank seinen Mitarbeiter Matthias gebeten, vor dem Feierabend noch etwas fertigzustellen. Der Vorgesetzte könnte sich unruhig, besorgt und ratlos fühlen.

### Gefühle benennen macht Sinn

Wenn Sie Ihrem Gesprächspartner „reine“ Gefühlswörter nennen, erhält er die Information, wie es Ihnen geht. Er erfährt etwas über Sie und kann „mitfühlen“, wie es Ihnen geht. Mit größerer Wahrscheinlichkeit werden andere Ihnen zuhören und Sie mit Ihrem Thema verstehen.

Die nachfolgende Geschichte soll veranschaulichen, wie unsere Gefühle über unser Denken entstehen. Versetzen Sie sich bitte, während Sie die Geschichte lesen, in die Situation des Ehepaares und achten Sie darauf, wie sich Ihre Gefühle im Verlauf der Geschichte verändern.





### **Teil 2: Balsam für die Seele**

***Eine Geschichte aus der Zeit,  
als es noch keine Handys gab.***

#### ***Unangemeldeter Besuch***

*Es war ein ruhiger, sonniger Sommernachmittag. Die Rentner Inge und Johannes standen am Küchenfenster ihres kleinen Häuschens am Waldrand und hielten Ausschau nach dem Besuch, den sie eingeladen hatten. Sie freuten sich darauf, ihre alten Freunde Elisabeth und Günter wieder einmal bei sich zu haben. Sie blickten über den Vorgarten hinaus auf den Feldweg, der sich durch das Wiesental zu ihnen ans Ende der Sackgasse herabschlängelte.*

*Es war noch nichts zu sehen, doch jeden Moment müsste das Auto den Hügel herunterkommen. Da – ein Motorenbrummen war jetzt schon zu hören. „Da kommen sie!“, rief Inge zu Hans, der an der Kaffeemaschine hantierte. „Sieht aber nicht wie Günters Auto aus“, bemerkte Inge dann und begann, ihre Brille zurechtzurücken. „Das ist auch kein Auto“, meinte Johannes, der inzwischen neben ihr am Fenster stand. „Das sind Motorräder“, ergänzte er.*

*Acht oder neun, vielleicht sogar zehn Motorräder kamen langsam den Hügel herabgefahren, das dumpfe Grollen der Motoren wurde lauter. Die Gruppe kam immer näher und hielt schließlich auf dem Weg vor dem weißen Gartenzaun an. Die Fahrer trugen schwarze Lederkleidung mit silbern glänzenden Schnallen und Nieten, Helme mit eigenartigen Zeichen und ihre Augen waren hinter dunklen Sonnenbrillen verborgen. Die Chromteile der schweren Maschinen glänzten in der Sonne und nachdem ein Motor nach dem anderen abgestellt worden war, wurde es immer stiller. Die Männer in ihrer schwarzen Kluft blickten sich suchend um.*

*„Mein Gott, was wollen die denn hier?“, fragte Inge ängstlich. „Hoffentlich suchen die keinen Ärger“, sagte Johannes. „Ausgerechnet jetzt, wo*



*Elisabeth und Günter jeden Moment kommen." Die beiden standen nun seitlich vom Fenster, um von draußen nicht gesehen zu werden.*

*Einer der Rocker näherte sich dem Haus. Gott sei Dank war die Haustür abgeschlossen. Da das alte Fachwerkhaus keine Klingel besaß, klopfte der kräftige Mann laut an das Holz der alten Tür. Inge und Johannes standen mucksmäuschenstill. Beide rührten sich nicht, wussten nicht, wie sie sich verhalten sollten. Noch einmal pochte es laut und deutlich an der Tür.*

*Dann hörten sie, wie der Mann in seinen schweren Lederstiefeln um das Haus herumging. Die anderen Schwarzgekleideten stiegen inzwischen auch von ihren Motorrädern ab und traten in den Vorgarten. Als Inge und Johannes in der Stille ganz unerwartet die laute Stimme hörten, fuhren sie erschrocken zusammen. „Hallo“, tönte es vom Wohnzimmerfenster her. „Ihr seid doch da, oder? Wieso macht ihr nicht auf?“ Dann wieder Stille.*

*Und mitten in die Stille hinein läutete plötzlich das Telefon. Johannes hatte das Mobilteil in der Tasche und war unsicher. Drangehen und damit verraten, dass sie im Haus waren – oder ignorieren? Aber vielleicht war der Anrufer einer der weit verstreuten Nachbarn – vielleicht wurden die Rocker ja beobachtet ...*

*Johannes nahm das Gespräch an. „Hallo, hier ist Elisabeth. Johannes, du glaubst es nicht. Günter und ich, wir sind wieder zu Hause. Wir hatten eine Panne und das Auto musste abgeschleppt werden. Gut, dass wir unterwegs zufällig Bernd und seine Motorradfreunde getroffen haben. Die sind unterwegs zu euch, um Bescheid zu sagen. Damit ihr euch keine Sorgen macht ...“*





### Teil 3: Handlungsvorschläge für die Hände

- **Zum Sofort-Üben**
- **Aufgaben**
- **Vorschläge**

#### **Zum Sofort-Üben**

Haben Sie während des Lesens der Geschichte eine Gefühlsveränderung wahrgenommen? Welche Gefühle hätten Sie als eine der beiden Personen zu den unterschiedlichen Zeitpunkten der Situation gehabt? Wie wäre es Ihnen zu Beginn gegangen, als Sie an den bevorstehenden Besuch dachten? Und wie hätten sich Ihre Gefühle verändert, zunächst nach dem Entdecken der Motorradfahrer und dann, als diese im Garten waren und an die Tür klopfen? Und was hätte der Anruf in Ihnen ausgelöst?

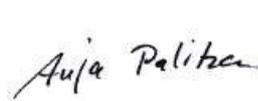
Schreiben Sie Ihre Gefühle einmal auf und überprüfen Sie anhand der Tabellen, ob es reine Gefühle sind oder ob sich Pseudogefühle eingeschlichen haben. Am Ende des Coaching-Briefs können Sie lesen, welche Gefühlsveränderungen unsere Seminarteilnehmer benannt haben. Und: Achten Sie in den kommenden 24 Stunden immer wieder auf Ihre Gefühle in den verschiedenen Situationen, die auf Sie zukommen.

#### **Ausblick**

Im nächsten Coaching-Brief erfahren Sie, worauf uns die Gefühle aufmerksam machen wollen. Und wie Sie Ihr selbstbestimmtes Handeln auch in Konfliktsituationen aufrechterhalten.

Wir wünschen Ihnen einen gefühlsintensiven Tag.

Herzliche Grüße



Anja Palitza



&

Olaf Hartke



### Zur Sofort-Übung

Zur friedlichen Szene wird genannt: entspannt, freudig, gelassen, heiter

Nach dem Entdecken der Motorradfahrer: irritiert, interessiert, neugierig

Nach der Ankunft der Motorradfahrer: unruhig, ärgerlich, ängstlich, besorgt, hilflos

Nach dem klärenden Anruf: erleichtert, froh, beschämt

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