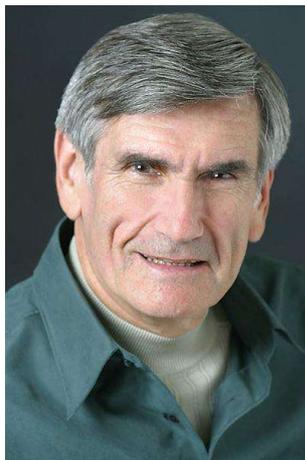




Workshop  
Gewaltfreie Kommunikation Marshall B.  
Rosenberg  
Noréaz, 7. Mai 2024

Erika Schärer-Santschi  
[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch)

Marshall Rosenberg



[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024

1934 -2015

## Gewaltfreie Kommunikation GfK

Gewaltfreie Kommunikation will...

- ▶ Kommunikation verbessern
- ▶ Konflikte friedlich lösen
- ▶ Freude, Vertrauen und Empathie in der zwischenmenschlichen Kommunikation ermöglichen

www.schaerer-santschi.ch AFISA 7. Mai 2024

## GfK ist...

- ▶ eine konkrete Kommunikationstechnik
- ▶ jedoch vor allem eine Haltung
- ▶ eine offene Kommunikation anderen Menschen gegenüber

www.schaerer-santschi.ch AFISA 7. Mai 2024

## Grundannahmen

- ▶ Empathie als Grundvoraussetzung für eine gelingende Kommunikation
- ▶ Menschen suchen Verbindung, wollen verstehen und verstanden werden
- ▶ Gewalt als Ausdruck nicht unerfüllter Bedürfnisse
- ▶ Jeder Mensch trägt selber die Verantwortung für seine Gefühle und Bedürfnisse
- ▶ Bedürfnisse bei sich erkennen und kommunizieren, abgleichen und eine gemeinsame Lösung zu finden

[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024

## Giraffensprache



[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024

## Wolfssprache



[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024

## Lebensentfremdende Kommunikation

- ▶ Führt zu Konflikte
- ▶ Blockiert die Empathie und das soziales Miteinander
- ▶ Gefahr: Psychische, körperliche Gewalt
- ▶ 4 Eigenschaften:
  - ▶ Verurteilung des Partners, neg. Zuschreibung von Eigenschaften
  - ▶ Anstellen Vergleichen
  - ▶ Leugnen der Verantwortung für eigene Gefühle und Handlung
  - ▶ Forderung stellen statt bitten

[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024

## 4 Schritte der GfK

1. Objektive Beobachtung und Beschreibung
2. Gefühle
3. Bedürfnis hinter den Gefühl(en)
4. Bitte

[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024



*Splischen  
Dank!*

[www.schaerer-santschi.ch](http://www.schaerer-santschi.ch) AFISA 7. Mai 2024