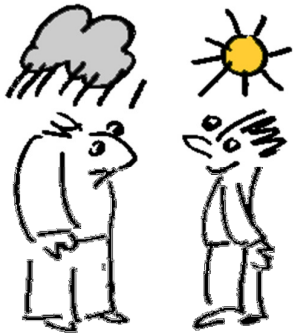


## Gewaltfreie Kommunikation

*Beziehungen friedvoll gestalten und Konflikte so lösen, dass sie die Anliegen aller Beteiligten berücksichtigen, das ist Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.*

Unsere Sprache trägt entscheidend dazu bei, ob wir ein friedvolles oder ein gewaltvolles Umfeld schaffen. Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als Mittel für einen versöhnlichen und verbindenden Umgang miteinander und zur konstruktiven Lösung von Konflikten. Das Ziel in der Gewaltfreien Kommunikation ist es, mit sich und dem Gegenüber in Verbindung zu kommen und einen Umgang zu finden, bei dem wir zu unserem gegenseitigen Wohlergehen beitragen. Die Gewaltfreie Kommunikation



ist einführend statt bewertend, verbindend statt trennend; sie zeigt uns, wie wir hinter verurteilenden Worten unserer Mitmenschen ihre unerfüllten Bedürfnisse erkennen können. Durch die GFK erkennen wir, dass hinter

all unserem Denken, Fühlen und Handeln Bedürfnisse stehen.

Die Fähigkeit, sich selber und anderen mit Empathie (Einfühlung) zu begegnen, ist ein zentrales Element in der GFK. Empathisch präsent zu sein, heisst verbunden zu sein mit dem, was jemand fühlt und braucht. Empathie ermöglicht Verständnis und schafft Verbindung.

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden.

Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.

## Gewaltfreie Kommunikation



Marshall B. Rosenberg  
ISBN: 978-3-87387-454-1

## Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation



Ingrid Holler  
ISBN: 978-3-87387-538-8

[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)