

GFK-Navigator – für Gewaltfreie Kommunikation

Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen – Konflikte kompetent lösen

Vier Schritte der GFK

	Beobachtung	Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation oder Wertungen	Selbsteinfühlung (Ich)	Selbstaussdruck (Du)	Fremdeinfühlung (Er/Sie)
1	Beobachtung	Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation oder Wertungen	Ich habe die Tür nicht abgeschlossen.	Du hast die Tür nicht abgeschlossen.	Er hat die Tür nicht abgeschlossen.
2	Gefühl	Ich fühle .../ich bin ...	Ich bin besorgt,	Jetzt bin ich besorgt,	Bist Du besorgt,
3	Bedürfnis	Weil ich brauche .../weil mir wichtig ist ...	weil mir Sicherheit wichtig ist.	weil ich Sicherheit brauche.	weil Du Sicherheit brauchst?
4	Bitte	Jetzt erfüllbar, konkret, positiv formuliert	Bin ich bereit, nochmal zurückzufahren?	Wärest Du bereit, wieder zurückzugehen?	Sag mir bitte: Liege ich da richtig?

Bei heftigem Ärger/Frust kann es vor Schritt 1 (Beobachtung) hilfreich sein, emotionale Spannung abzubauen. Erlaube Dir dafür, Deine bewertenden Gedanken über den anderen oder Dich selbst *innerlich* mit Abstand und ohne Zensur wahrzunehmen (innere Wolfsshow: „Der Idiot hat schon wieder die Tür nicht abgeschlossen!“).

Alltagstaugliche Auswahl von Bedürfnissen und Gefühlen

Mache Dir immer wieder bewusst: „Ich darf Bedürfnisse haben!“

Dazugehören	Leichtigkeit	Unterstützung	Sicherheit
Verbunden sein	Selbstbestimmt sein	Wirksam sein	Entspannt sein
Beitragen	Austausch	Wertschätzung	Balance
Gerechtigkeit	Entwicklung	Schönheit	Abwechslung

Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

ängstlich	verunsichert
wütend/ärgerlich	einsam
traurig	überfordert
hilflos	enttäuscht
beschämt	besorgt

Unechte Gefühle ...

... sind Interpretationen eines Verhaltens und keine Gefühle. Sie geben uns stets Hinweise darauf, welche Bedürfnisse unerfüllt sind.

- „Ich fühle mich gezwungen“ → Das unerfüllte Bedürfnis: **Selbstbestimmt sein**
- „Ich fühle mich [...]“ oder „Fühlst Du Dich [...]“
- ausgenutzt
 - manipuliert
 - gezwungen
 - betrogen
 - verraten
 - abgelehnt
 - erniedrigt
- Alle Formulierungen mit „nicht“, wie zum Beispiel:
- nicht gehört
 - nicht verstanden
 - nicht gesehen
 - nicht respektiert
 - nicht ernstgenommen

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

sicher	glücklich
erfreut	dankbar
beruhigt	zufrieden
erleichtert	erfüllt
berührt	begeistert

Erste-Hilfe-Empathie



Beginne mit Erste-Hilfe-Empathie, sobald Du eine Beschwerde hörst oder den Eindruck hast, der andere* ist in Not:

Immer lässt er seine Klamotten rumliegen!

Eine Beschwerde beschreibt meist eine **nicht funktionierende Strategie**. Eine Strategie ist ein Verhalten mit dem Ziel, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Die Bedürfnisse kommen bei der Beschwerde in der Regel nicht zur Sprache.

Beschwerde

Mache fragend Angebote mit der Absicht, den anderen auf sein unerfülltes Bedürfnis aufmerksam zu machen. Wird ihm dieses bewusst, folgt bei Deinem Gegenüber oft eine Entspannung. **Stelle keine Verständnisfragen (Warum? Wie kam das? etc.)**, weil es in der Regel nicht zur Bedürfniserforschung beiträgt.



Hättest Du gern, dass er seine Klamotten wegräumt, (Strategie) weil Du Ordnung liebst? (Bedürfnis)

So geht's: Schritt 1 „Hättest Du gern, [Umkehrung der Beschwerde] weil Dir/Du [Bedürfnis] wichtig ist/brauchst/liebst?“

Wunsch mit Strategie und Bedürfnis

Falls die Antwort „Nein“ ist, wiederhole Schritt 1, bis die Antwort „Ja“ lautet.

Ja

Dir ist also grundsätzlich Ordnung wichtig? (reines Bedürfnis)

Schritt 2 Dir ist also grundsätzlich [Bedürfnis] wichtig?

Reines Bedürfnis ohne Strategie

*Erste-Hilfe-Empathie kannst Du auch Dir selbst geben.

Giraffenschrei

„Hilfe, ich brauche [Bedürfnis]!“



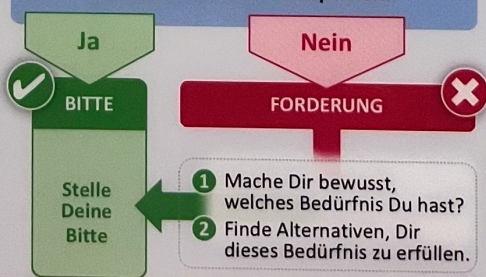
Gewaltfreier Selbstaussdruck, wenn Du Dich in Not fühlst ...

Erfolgsversprechend bitten

Wir Menschen haben ein natürliches Bedürfnis, zum Wohlbefinden eines anderen beizutragen. Daher ist es ein Geschenk, jemanden um etwas zu bitten! Du gibst damit dem anderen die Möglichkeit, sein Bedürfnis, zu *Deinem* Wohlbefinden beizutragen, zu erfüllen.

Handlungsbitte	Ziel: Konkretes Verhalten	„Reservierst Du bitte einen Tisch?“
Verbindungsbitte	Ziel: Verbindung schaffen	„Wie geht es Dir damit?“
Verständnisbitte	Ziel: Missverständnisse vermeiden	„Was hast Du verstanden?“

Bevor Du jemanden bittest, frage Dich selbst: „Würde ich ein Nein akzeptieren?“



Die GFK-Bitte ist, im Gegensatz zum Wunsch, ein Bitten um eine jetzt erfüllbare, positiv formulierte, konkrete Handlung.

BITTE ✓	WUNSCH ✗
„Kannst Du bitte die Musik leiser machen?“	„Bitte sei rücksichtsvoller.“ ✗ Nicht konkret
✓ Konkret	„Kannst Du in Zukunft die Musik leiser machen?“ ✗ Nicht jetzt erfüllbar
✓ Jetzt erfüllbar	„Sei nicht so laut!“ ✗ Negativ formuliert
✓ Positiv	

Empfindet der Gebetene nicht die Freiheit, Ja oder Nein sagen zu können, bricht die Verbindung zueinander in der Regel ab.