

## BEWUSSTSEIN 4

### Entdecke wer du wirklich bist!

Wer bist du?  
Was kannst du?  
Was brauchst du?  
Wie bekommst du es?



### GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Du denkst vielleicht ich kommuniziere doch immer gewaltfrei, immerhin bin ich ein zivilisierter Mensch und hau meinem Gegenüber nicht gleich eins auf die Mütze? Keine Angst mit Gewalt in diesem Sinn hat diese Kommunikation nichts zu tun.

Beobachte in nächster Zeit genauer deine Gespräche, achte dabei sowohl auf dich als auch auf andere. Hörst du oder dein Gegenüber achtsam zu und lässt ihr einander aussprechen? Denkst du oder dein Gegenüber erst über eine Antwort nach, nachdem der andere ausgesprochen hat?

Meistens ist es so, dass wir wenn wir miteinander reden, oft aneinander *vorbeireden*. Jeder ist in *seinem Gedankenfilm* gefangen, den er dem anderen sprichwörtlich vor die Füße wirft. *Wir hören einander nicht wirklich zu*.

Wirkliche Begegnung kann nur stattfinden, indem wir *einander Raum und Zeit schenken*. Wenn du mit so einem Menschen sprichst, wirst du den Unterschied sofort spüren. Denn es ist ein Segen einem Menschen zu begegnen, der Raum und Zeit für dich hat. Dem du alles anvertrauen kannst, was du auf dem Herzen hast, ohne unterbrochen oder gar verurteilt zu werden.

*Ein Freund ist jemand, bei dem wir reden können ohne zu denken  
und der einen danach noch genauso liebt wie zuvor.*

*(Kurt Tepperwein)*



Bei der gewaltfreien Kommunikation geht es auch um das Bewusstsein, dass andere nicht für deine Gefühle verantwortlich sind. Sie sind nur die Auslöser dafür. Die Ursache ist ein momentan nicht erfülltes Bedürfnis, das du meistens beim anderen mit Gewalt durchzusetzen versuchst.

## **DIE 4 ELEMENTE DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION**

### **1. Beobachten.**

Die Situation frei von jeder Interpretation wie einen Film anschauen.

### **2. Bewusstwerden der Gefühle.**

Deine Gefühle bewusst machen und dem anderen erklären, wie du dich in der Situation fühlst.

### **3. Deine Bedürfnisse ausdrücken.**

Dem anderen deutlich zu verstehen geben, was dir hierbei wichtig wäre.

### **4. Eine Bitte formulieren.**

Das was du möchtest in Form einer Bitte ausdrücken. **WICHTIG:** den anderen dabei *nicht angreifen!*

## **KOMMUNIKATIONSREGELN**

Bei einer Kommunikation, bei Gesprächen kommen immer unterschiedliche Personen zusammen, die naturgemäß auch unterschiedliche Interessen haben.

1. Mach Niemandem Vorwürfe, wenn jemand eine andere Meinung hat. Das würdest du dir auch nicht gefallen lassen oder? Jeder hat das Recht auf seine Individualität und das ist zu akzeptieren.
2. Äußere deine Interessen, teile dich mit, aber erwarte nicht, dass diese auch erfüllt werden. Du machst ja auch nicht anderen zuliebe etwas was du absolut nicht möchtest?
3. Störungen haben Vorrang. Wenn du dich langweilst, ärgerlich oder verängstigt bist oder aus sonst einem Grund unkonzentriert unterbrich das Gespräch. Achte auf deine Körpersignale, was du fühlst oder möchtest. Dein Gesprächspartner hat deine volle Aufmerksamkeit

verdient. Kannst du sie ihm aus irgendeinem Grund nicht geben, mach entweder eine Pause oder setz das Gespräch ein andermal fort.

4. Sprich in einer größeren Gruppe immer direkt mit Blickkontakt die Person an die du meinst und sprich niemals über Dritte, die nicht an diesem Gespräch teilnehmen.
5. Klage deinen Gesprächspartner nicht an. Mach ihm keinerlei Vorwürfe und erzeuge auch sonst kein schlechtes Gewissen bei ihm. Denkst du anders, dann drück es aus, aber belasse den anderen bei seiner Meinung. Auch Ärger nicht als Anklage ausdrücken. Möchtest du eine Änderung vom Gegenüber, dann sage es als Wunsch und nicht als Vorwurf.

## **FEEDBACK**

Mit dem Feedback ist das so eine Sache, manche möchten eines, manche lieber nicht. Deshalb ist es gut dies bei einem Gespräch vorher abzuklären um unnötige ärgerliche Situationen erst gar nicht aufkommen zu lassen.

### **„BENIMMREGELN“ FÜR FEEDBACK**

Vor einem Feedback hole dir das Einverständnis des anderen. Werden während eines Gespräches Gefühle in dir ausgelöst, teile diese der betreffenden Person sofort mit und auf gar keinen Fall später einem Dritten. Wenn du dein Feedback gibst, dann sprich *nicht bewertend*. Du kannst nur über *DEINE* Gefühle sprechen, die bei *DIR* ausgelöst werden. Beschreibe das Verhalten des anderen, aber lass dabei offen, wer oder was deine Gefühle ausgelöst hat.

Bekommst du Feedback, hast auch du deine Erlaubnis dazu gegeben, sei dir bewusst, dass du das Feedback nicht annehmen musst, wenn es für dich nicht stimmig ist. Gehe weder zum Angriff über noch verteidige dich. Hör dir das Feedback ruhig an und überprüfe anschließend, ob du es annehmen möchtest oder nicht.

Versuche dich emotional vom Feedback zu distanzieren, indem du in die bereits öfters erwähnte Beobachterrolle gehst. Von *außen* betrachtet kannst du leichter erkennen, ob das Feedback gerechtfertigt ist. Feedback richtet sich *nicht gegen dich persönlich*, sondern hilft dir dich weiterzuentwickeln.

Sieh es auch mal von einem anderen Blickwinkel. Gibt dir jemand ein kritisches Feedback ist das ein Ausdruck von Respekt und Zuneigung. Du bist es wert, dass er seine kostbare Zeit nutzt um dich auf etwas aufmerksam zu machen, das dir sonst vielleicht verborgen bliebe. Du bist ihm nicht egal!



*Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem  
viel Spaß und Freude!*



lichst

*Gaby*