



## Gewaltfreie Kommunikation

Diese Aktivität konzentriert sich darauf, gewaltfreie Kommunikation Schritt für Schritt zu praktizieren. Gewaltfreie Kommunikation konzentriert sich auf Strategien, die es den Menschen ermöglichen, gemeinsam auf die Bedürfnisse beider Seiten in einem Konflikt einzugehen.

<b>Modul</b>	<b>Kapitel</b>	<b>Gruppengröße</b>	<b>Dauer</b>
• Intervention	• Kommunikation	• Kleingruppe	• 15 min

### Stichwörter

gewaltfreie Kommunikation, empathisches Zuhören, ehrliches Sprechen

### Ziele

In dieser Übung können Sie üben, wie Sie gewaltlos reagieren können, wenn jemand etwas tut, was Ihnen nicht gefällt. Es gibt vier Phasen der gewaltfreien Kommunikation, die Sie lernen können, wenn Sie ein Problem besprechen: 1. beschreiben Sie die Situation, 2. beschreiben Sie die Gefühle, 3. identifizieren Sie Ihre Bedürfnisse, 4. drücken Sie den Wunsch nach Maßnahmen aus. In dieser Übung üben Sie alle vier Phasen.

### Teilnehmer

Die Teilnehmer betrachten die Übung individuell und diskutieren dann ihre Gedanken in kleinen Gruppen.

### Beschreibung

Denken Sie an jemanden, der etwas tut, das Sie nicht mögen (oder nicht tun, was Sie möchten). Stellen Sie sich vor, dass die Person Sie bittet, ihr zu sagen, was Sie stört. Schreiben Sie, was Sie als Antwort auf die folgenden Aussagen sagen würden:

- Ich mag es nicht, wenn du.....
- Wenn ich beobachte, wie du dich so verhältst, wie ich es beschrieben habe, fühle ich mich.....
- Ich fühle mich wie ich, weil ich gerne.....
- Ich möchte.....

### Material

Gedruckte Anweisungen (siehe Abschnitt "Beschreibung") für jeden Teilnehmer.

### Methode

Analyse, Selbstbewusstsein.

## Tipps für Trainer

Moderatoren sollten in der Kleingruppendynamik geschult sein, um die Diskussion und das Denken zu erleichtern. Die Teilnehmer benötigen die gedruckten Anweisungen (siehe Abschnitt "Beschreibung").

## Quelle (APA)

Rosenberg, M. B., (2019, July 29). Giving From the Heart. The Heart of Nonviolent Communication. Retrieved from <http://facweb.northseattle.edu/jreis/cmn165/Marshall%20Rosenberg.htm>

## Lieferant

Qualed



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

*Gewaltfreie Kommunikation*. Abgerufen am

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>