

Übungsblatt: Deine eigene Stimme finden

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein wichtiges Werkzeug, um uns über Gefühle und Bedürfnisse klar zu werden. Sie sind nicht in jeder Situation als Sprachmuster hilfreich, um Verbindung herzustellen, was ja das Ziel der GFK ist. In dieser Übung kannst du die vier Schritte verwenden, um die Bedürfnisse zu finden, und dann wieder loslassen und mit deiner eigenen Sprache und Stimme sprechen, so dass es nicht gestelzt oder aufgesetzt klingt.

AUSLÖSERSATZ

Wähle einen Satz, den du gehört hast, der nicht völlig entspannt für dich zu hören war. Falls du diese Übung mit einer anderen Person zusammen machen kannst, dann lass die andere Person einen Satz wählen, den sie selbst zu jemandem gesagt hat, der oder die diesen Satz nicht leicht hören konnte. In diesem Fall kann dein Gegenüber in sich hinein spüren, wie es sich anfühlt, die jeweiligen Reaktionen zu hören, und ihr könnt euch hinterher darüber austauschen.

1. REAKTION: SPONTAN

Lies oder höre den Satz und antworte im ersten Schritt völlig spontan auf den Satz.

2. REAKTION: FORMALE GFK

Lies oder höre den Satz und antworte im zweiten Schritt mit einer GFK-formalen Vermutung der Gefühle und Bedürfnisse der Person, die den Satz gesagt hat. „Fühlst du dich . . . , weil du . . . brauchst?“ Zum Beispiel: Fühlst du dich einsam, weil du Verbindung brauchst? Oder auch: Bist du frustriert, weil dir wichtig ist, gehört zu werden?

Achte darauf, dass ein Gefühl und ein Bedürfnis in deinem Satz vorkommt.

ZWISCHENSCHRITT: BEDÜRFNIS FINDEN

Suche bzw. sucht gemeinsam, welches Bedürfnis durch diesen Satz ausgedrückt wurde. Wenn du dir unsicher bist, nimm eine Bedürfnisliste zur Unterstützung. Finde ein Bedürfnis, das unabhängig von der angesprochenen Person (dir) ist, und das du nachvollziehen kannst, weil es ein abstraktes Bedürfnis ist, das alle Menschen teilen.

Dann verbinde dich mit der Schönheit dieses Bedürfnisses. Nimm dir eine Minute Zeit, wirklich zu spüren, dass es wundervoll ist, dass wir Menschen uns um dieses Bedürfnis kümmern.

3. REAKTION: IN VERBUNDENHEIT MIT DEM BEDÜRFNIS

Halte die Verbundenheit zu der Schönheit dieses Bedürfnisses, während du den Satz zum dritten Mal liest oder hörst. Antworte aus dieser Verbundenheit heraus spontan.
