



# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION FÜR JEDEN TAG

## - Ein 10 Punkte Ritual -

1. Mache dir bewusst, dass alle Menschen die gleichen Bedürfnisse und alle den Wunsch danach haben, glücklich und zufrieden zu sein. Überprüfe deine Haltung, inwieweit du auch daran interessiert bist, in gleicher Weise auch die Bedürfnisse der anderen zu beachten.
2. Versuche dir einen Spürsinn in deiner Sprache gegenüber deinen Bewertungen Werturteilen anzueignen. Achte auf kleine Wörter wie „zu“, Generalisierungen wie „immer“ „dauernd“ „alle“ ... oder das Denken in richtig und falsch. Lenke deine Aufmerksamkeit eher darauf, was dir wichtig ist und was Menschen brauchen, damit sie sich wohl fühlen.
3. Erinnere dich daran, dass unangenehme Gefühle ein Hinweis dafür sind, dass bestimmte Bedürfnisse bei uns gerade zu kurz kommen und keine Folge aus dem Verhalten anderer sind. Doch finden zur gleichen Zeit immer auch Bedürfnisse ihre Beachtung. Versuche dich von einer einseitigen dualistischen entweder oder Sichtweise zu lösen.
4. Angenehme Gefühle sind ein Hinweis darauf, dass Bedürfnisse befriedigt werden. Richte deinen Fokus auf diese Fülle. Welche Bedürfnisse werden gerade bei dir genährt? Kannst du dafür Dankbarkeit und Wertschätzung empfinden? Jede deiner Handlungen basiert auf dem Versuch, wichtige Grundbedürfnisse zu erfüllen. Mit deinem Tun leistest du jeden Tag einen Beitrag für deine Selbstfürsorge.
5. Mache dir stets klar, dass du allein für deine Gefühle verantwortlich bist. Andere Menschen und Situation können allenfalls als Auslöser angesehen werden. Für das Gefühl und deine Reaktion darauf bist du selbst verantwortlich.
6. Wenn du jemanden um etwas bittest, dann überlege, ob es nicht eine Forderung ist. Lässt du dem anderen auch ein „Nein“ als Option offen, ohne ihn abzuwerten? Anstatt selbst bei einer Bitte vorschnell mit „Ja“ oder "Nein" zu antworten, nehme Kontakt zu deinen Bedürfnissen auf und entscheide dann.
7. Statt jemandem zu sagen was er oder sie unterlassen soll oder wie jemand sein soll, sage was du möchtest, was die Person tun kann. Versuche dich bei einem Gespräch auf die Gefühle und Bedürfnisse des anderen einzulassen, bevor du automatisch Zustimmung oder Widerspruch gibst.
8. Wenn du verärgert bist, steckt meist ein unerfülltes Grundbedürfnis dahinter. Überlege, mit welchen deiner Werte du gerade nicht im Einklang bist und was du tun könntest, um dich in diese Richtung zu bewegen. Dies ist hilfreicher als darüber nachzugrübeln, was mit anderen oder dir selbst nicht in Ordnung ist.
9. Wenn etwas schiefgelaufen ist, sind wir es gewohnt, entweder uns selbst oder anderen die Schuld dafür zu geben. Doch können wir uns auch fragen, welche Motive uns antrieben? Ein Ausdruck des Bedauerns wäre zu sehen, dass wir lediglich eine ungeeignete Strategie für die Erfüllung unserer Bedürfnisse gewählt haben.
10. Wertschätzung ist das Fundament, auf dem die Haltung der GfK errichtet ist. Suche nach Gelegenheiten im Alltag, dir und anderen deine Dankbarkeit mit Wertschätzung auszudrücken: Mit welcher konkreten Handlung (Beobachtung) haben andere dir das Leben bereichert? Nicht als Komplimente verpackt („Das hast du toll gemacht!“), sondern über die Haltung der Wertschätzung: „Oh, du hast daran gedacht, das Salz nachzukaufen. Das freut mich, dass wir uns die Arbeit aufteilen und nicht alles an mir hängen bleibt.“