



DIE GRUNDANNAHMEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

1. Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Dabei gibt es keine richtigen und falschen Bedürfnisse.
2. Wir unterscheiden uns in der Wahl der Strategien, wie wir unsere Bedürfnisse erfüllen. Konflikte können entstehen, wenn wir weniger geeignete Strategien wählen.
3. Alles was Menschen jemals tun und sagen, ist ein Ausdruck zur Erfüllung ihrer Bedürfnisse. Sie handeln als oberstes Ziel für sich selbst, nicht gegen andere.
4. Manchmal mag uns das Verhalten anderer abwegig erscheinen... Doch Menschen tun zu jedem Zeitpunkt das Beste, was ihnen momentan an Möglichkeiten zur Verfügung steht.
5. Sicherlich wählen wir auch nicht immer das geeignetste Verhalten, um zu dem zu kommen, was wir brauchen, da wir in der Regel nicht in einem bedürfnisorientierten Lebensumfeld aufgewachsen sind.
6. Verhalten auf Kosten anderer zeigen wir, wenn wir noch keine andere, bessere Option parat haben, für die Berücksichtigung unserer Bedürfnisse zu sorgen.
7. Menschen sind daran interessiert, zum Wohlergehen anderer beizutragen. Vor allem dann, wenn auch ihre Bedürfnisse beachtet werden.
8. Wir tun gerne etwas für andere, wenn wir es freiwillig tun können und wenn eigene wichtige Bedürfnisse uns nicht im Weg stehen.
9. Ein Nein zu deinen Bedürfnissen und Wünschen bedeutet lediglich ein Ja zu meinen eigenen Bedürfnissen.
10. Bedürfnisse sind gleichwertig, das heißt meine und deine Bedürfnisse sind gleich wichtig. Dies gilt für alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft.

11. Erwachsene sind selbst für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse verantwortlich und auch für die Strategien, die sie dazu wählen.
12. Mit der GfK gibt es keinen Grund, etwas persönlich zu nehmen: Menschen handeln nicht gegen andere, sondern stehen primär für sich selbst ein, um ihren Bedürfnissen und Wünschen nachzukommen.
13. Es gibt viele verschiedene Optionen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Oft versteifen wir uns auf eine vertraute Lieblingsstrategie. Problematisch kann es dann werden, wenn diese Lieblingsstrategien eng an bestimmte Personen verknüpft sind und wenn z. B. der Partner allein der „Lieblings-Bedürfnis-Erfüller“ ist.
14. Unser Handlungsspielraum vergrößert sich, wenn wir Bedürfnisse wie Austausch, Unterstützung, Anregung, Bewegung, usw. über verschiedene Wege (Strategien) erfüllen können.
15. Hören wir ein Nein von einer bestimmten Person, so gibt es theoretisch noch viele andere Optionen, wie wir uns unser Bedürfnis erfüllen, wenn wir uns nicht schon auf eine bestimmte Strategie versteift haben.
16. Die Erfüllung unserer Bedürfnisse ist unabhängig von bestimmten Personen und der Zeit. Es muss demnach nicht von Person A jetzt sofort erfüllt werden.
17. Gefühle entstehen als Ursache von erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen. Bei angenehmen Gefühlen sind Bedürfnisse erfüllt sowie umgekehrt.
18. Oft wird die Entstehung unserer Gefühle im Außen gesucht und andere werden dafür verantwortlich gemacht („Du machst mich traurig, wütend, krank, usw.“)
19. Wir sind für unsere Gefühle selbst verantwortlich, nicht die anderen. Andere Menschen sind lediglich der Auslöser für unsere Gefühle, niemals die Ursache.
20. Menschen zeigen in ähnlichen Situationen ganz unterschiedliche Gefühle. Je nach Persönlichkeit, Werten und Sozialisation liegt ein anderes Gefühlspektrum vor.