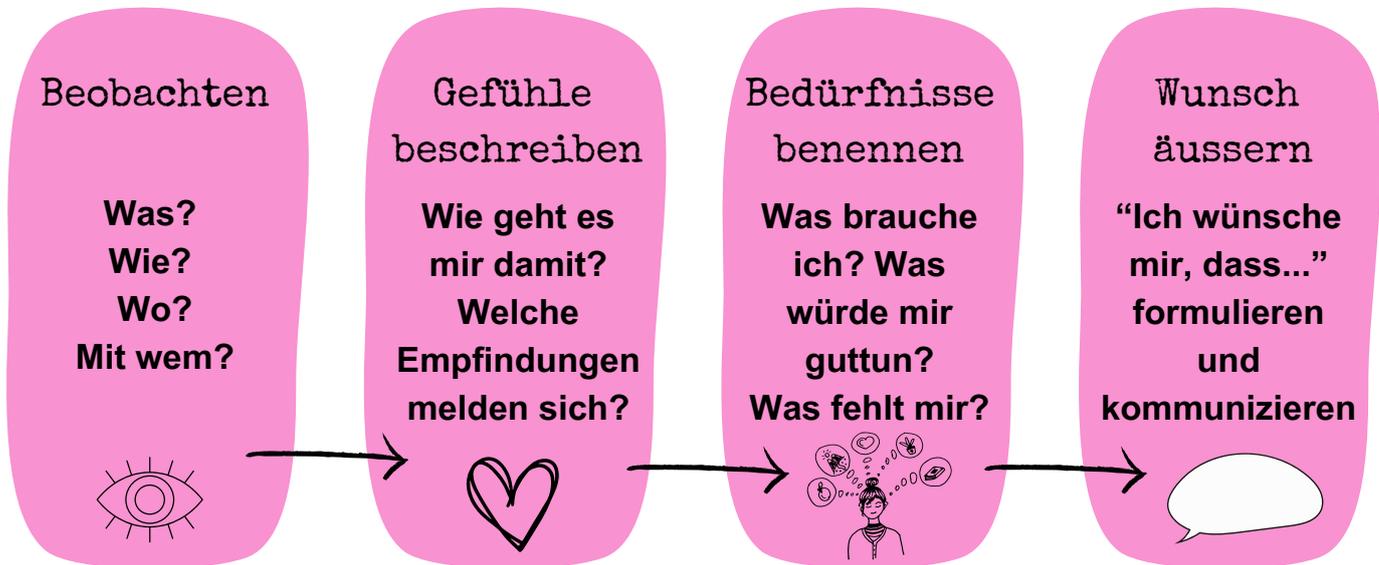


3. Gewaltfreie Kommunikation



In vier Schritten



Gefühle:

- unangenehme Gefühle: einsam, isoliert, getrennt taub, gefühllos,
- abgetrennt, unverbunden, still, verschlossen, nach innen gekehrt,
- beschämt, peinlich, berührt, eifersüchtig, neidisch, hungrig, energielos,
- erschöpft, ausgebrannt, überlastet, gelangweilt, gleichgültig,
- desinteressiert, ungeduldig, unzufrieden, verstimmt, gekränkt, mürrisch,
- gereizt, frustriert, verbittert, finster, zögernd, unentschlossen, hin und hergerissen, widerwillig, angewidert, von Ekel erfüllt, aufgewühlt,
- fassungslos, schockiert, in Panik, panisch, verzweifelt, ärgerlich, wütend, erbost, erregt, entsetzt, enttäuscht, genervt, außer sich, die Nase voll haben, rasend vor Wut, überrascht, verwundert, verwirrt, irritiert, verduzt,
- stutzig, durcheinander, hilflos, sprachlos, aus der Fassung, angespannt, gestresst, unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört,
- verunsichert, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, auf der Hut, wachsam, alarmiert, ängstlich, besorgt

Bedürfnisse:

Achtsamkeit, Ästhetik, Alleinsein, Annahme, Aktualisierung, Akzeptanz, Anerkennung, Anregung, Ästhetik, Aufmerksamkeit, Aufrichtigkeit, Ausdruck, Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Austausch, Authentizität, Autonomie, Beitragen, Besonderem, Berechenbarkeit, Berührung, Bestätigung, Beständigkeit, Bewegung, Bewusstsein, Dankbarkeit, Danksagung, Dauerhaftigkeit, Dienen, Diskretion, Durchführen, Effektivität, Ehrfurcht, Ehrlichkeit, Einbezogen sein, Einfachheit, Einfühlsamkeit, Einsicht, Empfangen, Empathie, Entdecken, Entfaltung, Entspannung, Entwicklung, Erfahrung, Erholung, Ernst, Erreichen, Feiern, Fitness, Freiheit, Freude, Freundschaft, Frieden, Ganzheit, Geben, Geborgenheit, Geburt, Genauigkeit, Gemeinsamkeit, Gemeinschaft, Gerechtigkeit, Gesellschaft, Gesundheit, Gewissen, Gleichgewicht, Gleichwertigkeit, Glück, Handeln, Harmonie, Heilung, Herausforderung, Hilfe, Hoffnung, Humor, Individualität, Information, Inspiration, Integrität, Intensität, Intimität, Klarheit, Komfort, Kommunikation, Können, Kongruenz, Kontakt, Kontinuität, Kreativität, Lernen, Liebe, Lebenserhaltung, Loslassen, Meisterschaft, Menschlichkeit, Mitgefühl, Mitteilung, Nähe, Nahrung, Offenheit, Ordnung, Orientierung, Platz finden, eigenen, Präsenz, Pflege, Privatsphäre, Respekt, Rhythmus, Rituale einsetzen, Ruhe, Sättigung, Schaffen, Schönheit, Schutz, Sein, Selbstbestimmung – Entfaltung – Erkenntnis – Respekt – Verantwortung – Verwirklichung – Wertgefühl – Wertschätzung, Sexualität, Sicherheit, Sinn, Spaß, Spiel, Spiritualität, Stabilität, Stille, Stimmigkeit, Stimulation, Struktur(en), Teilnahme, Tiefe, Toleranz, Transparenz, Trauer (Verlust), Treue, Trost, Unabhängigkeit, Unterkunft, Unterstützung, Ursache sein, Verantwortung, Verbindlichkeit, Verbindung, Verbundenheit, Verlässlichkeit, Verständigung, Verständnis, Verstehen, Vertrauen, Vertraulichkeit, Vitalität, Wachstum, Wahlmöglichkeit, Wahrgenommen werden, Wahrhaftigkeit, Wärme, Wechselbeziehung, Weiterkommen, Wertschätzung, Wissen, Wissen um den Weg, Würde, Würdigung, Zärtlichkeit, Zeit für Integration, Zugehörigkeit, Zuhören, Zuneigung, Zusammenarbeit, Zuspruch, Zweckbestimmung.

Übung:

Gewaltfreie Kommunikation

Nimm dir einen Moment Zeit, setze dich hin und gönne dir eine Pause. Denke dann an eine Situation, die dich herausfordert oder in der du Schwierigkeiten hast, dich auszudrücken. Der Fokus liegt zunächst darauf, die Situation einfach wahrzunehmen – ohne zu urteilen oder sofort Lösungen zu suchen.

Schreibe deine Gedanken und Gefühle auf, um mehr Klarheit zu gewinnen und dich zu sortieren. Überlege, wie du die Kommunikation gestalten kannst, sodass sie authentisch wirkt und nicht mechanisch oder modellhaft beim Gegenüber ankommt.

Tipp: Finde deine eigene Sprache, die zu dir passt, damit deine Worte in der Kommunikation mit anderen ehrlich und nachvollziehbar sind.