



# Gewaltfreie Kommunikation

von Georg Schneeberger, nach den Lehren von Marshall Rosenberg –  
Konflikte friedlich lösen, mehr Freude, Vertrauen und Empathie im eigenem  
Leben und Miteinander schaffen.

[www.kreismagie.de](http://www.kreismagie.de)



# Was ist Gewaltfreie Kommunikation?

## Giraffensprache

Es geht darum, Konflikte und Probleme auf eine verbindende Art zu klären. Rosenberg nannte sein Konzept spielerisch **Giraffensprache** – eine Haltung der Bewusstmachung, Empathie und offenen Kommunikation.

## Wolfssprache

Der Gegenspieler: die **lebensentfremdende Kommunikation**. Sie führt zu Konflikten und blockiert empathisches Miteinander.

# Grundannahmen der GfK

## Empathie als Grundvoraussetzung

Empathie ist die Grundvoraussetzung für gelingende Kommunikation. Menschen sind soziale Wesen mit dem Bedürfnis, zu verstehen und verstanden zu werden.

## Gewalt = unerfülltes Bedürfnis

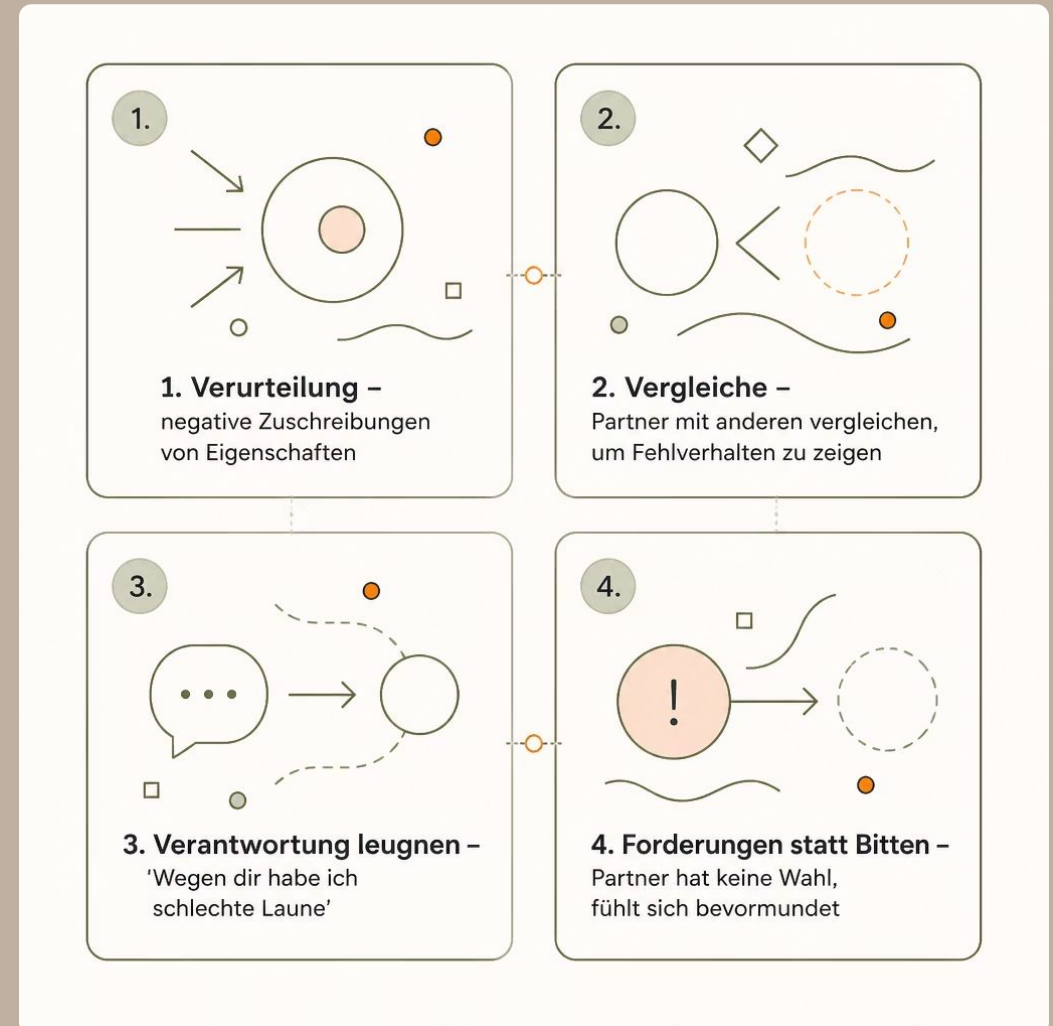
Jede Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses – Menschen werden nicht aggressiv, weil sie böse sind.

## Eigene Verantwortung

Jeder Mensch trägt Verantwortung für seine Gefühle und Bedürfnisse – sie zu erkennen, zu kommunizieren und soziale Lösungen zu finden.

# Lebensentfremdende Kommunikation – Die 4 Eigenschaften

Rosenberg bezeichnet diese Sprache als **Wolfssprache**. Sie führt zu Konflikten und bietet in ausgeprägter Form neben psychischer Gewalt auch das Fundament für körperliche Gewalt.

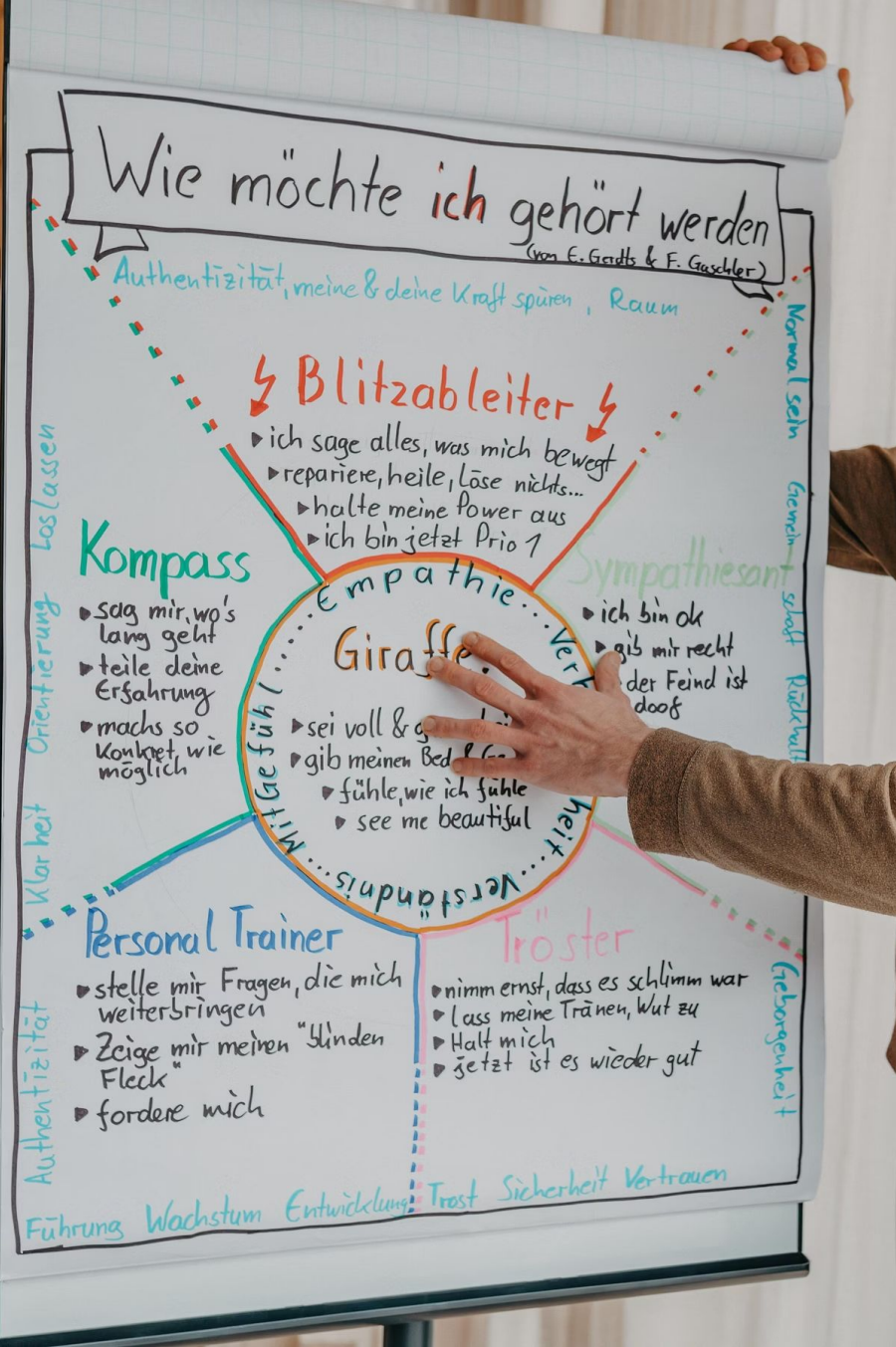


# Die 4 Schritte der GfK



Der Schlüssel liegt im Trennen der Aspekte von einander, in Beobachtung, Gefühle, Bedürfnis und Bitte.





# Beispiel: Kita – Lebensentfremdende Kommunikation

„Immer und immer wieder machen Sie so Stress! Die anderen Eltern überreagieren doch auch nicht so wie Sie. Wegen Ihnen habe ich jetzt so ein Stress – was wird das denn für ein Licht auf mich werfen? Nächstes Mal vereinbaren Sie einen Termin und rennen nicht direkt zur Leitung!“

In dieser Aussage sind **alle vier Eigenschaften** der lebensentfremdenden Kommunikation enthalten: Vorwürfe, Verurteilung, Vergleiche und Leugnen von Verantwortung.

# Beispiel: Kita – Gewaltfreie Kommunikation

„Letzte Woche Donnerstag haben Sie mich um Infos zum Entwicklungsstand Ihres Sohnes gefragt – zu dem Zeitpunkt waren über 20 Kinder in der Abholphase. Das erfordert von mir höchste Konzentration. Ich bin von der Situation etwas irritiert und bedaure, dass wir diesen Konflikt nicht in einer ruhigeren Phase besprochen haben. Wenn Sie ein Entwicklungsgespräch wünschen, bitte ich Sie, einen Termin mit uns zu vereinbaren.“

Dieselbe Situation – aber das Konfliktpotenzial ist **total unterschiedlich**.

# GfK für Paare - Beispiel

## Was du gesagt hast

„Du schreibst mir nie liebevolle Nachrichten.“

## Was du eigentlich meinst

„Liebevolle Nachrichten helfen mir, mich in unserer Beziehung sicher und geliebt zu fühlen.“

## Was er/sie hört

„Du bist kein guter Partner und ich bin in dieser Beziehung unglücklich.“

## Sag stattdessen

„Wenn ich in einer Nachricht lese, was du an mir liebst, dann spüre ich Verbindung und Liebe. Können wir uns einmal am Tag schreiben, was wir aneinander lieben?“





# GfK im Berufsalltag - Beispiele

„Ich habe die Daten gesichtet und Folgendes entschieden.“

„Für mich ist dieser Punkt noch unklar. Kannst du noch was zu ... sagen?“

„Ich verstehe xy und gleichzeitig ist mir wichtig, dass ...“

„Beschreibe die nächsten Schritte von jetzt bis zur Fertigstellung.“

„Was ist aus deiner Sicht der erste Schritt in Richtung Lösung?“

„Kannst du mir einen Überblick geben: Was steht als nächstes an, was ist gerade in Arbeit und was ist bereits erledigt?“



# Zusammenfassung

## Haltung, nicht nur Technik

GfK ist eine Haltung der Bewusstmachung, Empathie und offenen Kommunikation – im beruflichen wie privaten Kontext.

## 4 Schritte

Beobachtung → Gefühl → Bedürfnis → Bitte. Konflikte friedlich lösen, mehr Freude und Vertrauen schaffen.

## Überall anwendbar

In der Kita, in Partnerschaften und im Berufsalltag – GfK verbessert den Kommunikationsfluss zwischen Menschen.

## Du möchtest Hilfe bei deinem Anliegen?

Buche jetzt deinen kostenlosen und unverbindlichen Kennenlernermin mit Eva und Georg Schneeberger

**30 Minuten Besprechung -  
Georg und Eva Schneeberger**

[www.kreismagie.de](http://www.kreismagie.de)