



Abenteuer Konflikt

Auseinandersetzungen produktiv nutzen
mit
Gewaltfreier Kommunikation (GFK)

Dr. Gerhard Rothhaupt & Kirsten Kristensen
www.visionenundwege.de



Ihr Traum

- Ich möchte, dass meine Familie (Partnerschaft) ein Ort ist, an dem ich/wir ... finden/erleben



Ihre Werte

- Ich möchte, dass meine Kinder folgende Qualitäten/Fähigkeiten in ihrem Leben haben/entwickeln.



Mein Traum von der Familie

- Lebensbereicherungsgemeinschaft
- Ein Ort, an dem ich unterstützt werde, der/die zu sein, der/die ich wirklich bin.
- Ein Ort, wo ich geliebt werde - auch dann wenn ich anders bin oder mal nicht nett



Konflikt – was`n das?

- Ich will anders als du
- Du willst anders als ich
- + Ärger!



3 Reaktionen im Konflikt

- Kooperation
- Kampf
- Aufgeben, Nachgeben (Der Klügere?),
Vermeiden

- Mich anders orientieren



2 Ergebnisse

- Beide verlieren
- Beide gewinnen (win-win)
- (Kompromiss)

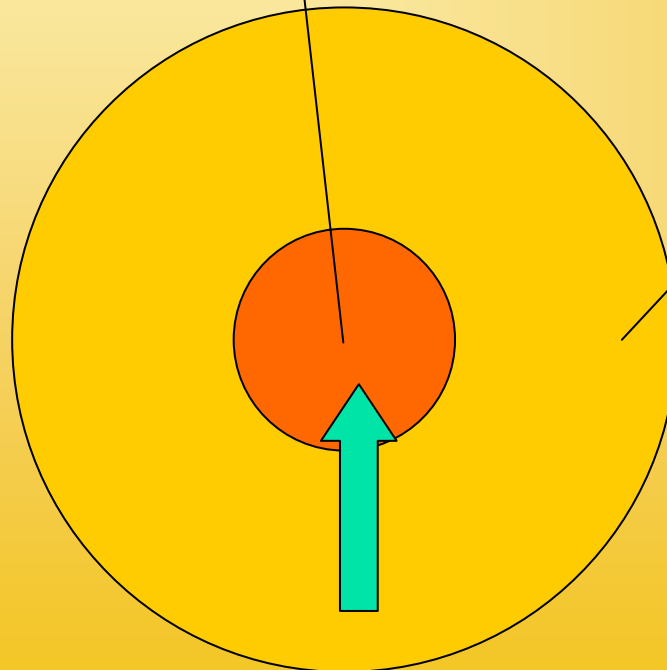


4+1 Schritte der GFK

- Den **Gedanken** zuhören
- **Beobachtung** und Bewertung unterscheiden
- Mit den wahren **Gefühlen** verbinden
- Die **Bedürfnisse** hinter den Gefühlen finden
- Eine **Bitte** finden

Von der Strategie zum Bedürfnis

Bedürfnis
das was wir zum leben brauchen



Strategie
was wir konkret tun,
um unsere Bedürfnisse
zu erfüllen



Bedürfnisse

- sind die treibende Kraft in unserem Leben
- stehen hinter allem, was wir tun
- sind das, was wir zum leben, wachsen und wohlfühlen brauchen
- Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse
- Für jedes Bedürfnis gibt es viele Strategien
- haben nie mit einem konkreten Menschen zu tun



Bedürfnisse

- stehen nie im Konflikt,
- Strategien sehr wohl.



Konflikte produktiv gestalten

Verbindung vor Lösung

- Ärger als „Für-mich-Kraft“ kultivieren
 - und die wahre Ursache finden
- Schuldfreier Raum
 - weg von der Schuldfrage hin zu Bedürfnissen
- Nein als Beginn des Dialogs
 - das Ja im Nein hören bzw. aussprechen
- mit dem Herzen hören und sprechen
 - mit Empathie zuhören -> Ohren öffnen
 - Aussprechen, was mir am Herzen liegt (statt argumentieren)
 - Konzentration auf Bedürfnisse statt Strategien



Vielen Dank

Gerhard Rothhaupt Kirsten Kristensen

Mehr Informationen unter
www.visionenundwege.de

*3.12. & 25.2. Einführung Gewaltfreie Kommunikation in HH
ab März Jahrestraining am Osterberginstitut*



Schuldfreier Raum

- Was brauche ich? Was brauchst du?
statt „Wer ist schuld?“
- Die Verantwortung für meine Gefühle
und Bedürfnisse übernehmen



Nein als Beginn des Dialogs

- In jedem Nein zum Anderen liegt ein Ja zu meinen Bedürfnissen
- Was hält mich/dich ab, ja zu sagen?