

Gewaltfreie Kommunikation und Achtsamkeit

Newsletter: April 2010

- Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es nicht, zu bekommen, was wir wollen, sondern Verbundenheit zwischen Menschen herzustellen, die dazu führt, daß die Bedürfnisse aller berücksichtigt werden. (Marshall D. Rosenberg)
- Die Ursache unserer Gefühle sind unsere Bedürfnisse. Das Verhalten des Anderen ist nur der Auslöser. Es weist uns auf unsere Bedürfnisse hin. (Marshall D. Rosenberg)
- Ein Leben ohne Vergleichen und Messen ist Meditation. (Krishnamurti)
- Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns. (Rumi)

Unsere wahren Bedürfnisse spüren

Wenn Sie sich in einer Kommunikations-Situation unwohl, frustriert oder unsicher fühlen, fragen Sie sich:

1. Was nehme ich wahr? Was beobachte ich? (Z.B. jemand hat mir gesagt, das ich eine vereinbarte Aufgabe nicht ordentlich bearbeitet hätte.)
2. Welche Gefühle habe ich dabei? Spüren Sie in Ihren Körper hinein. Wo geht es Ihnen in der Situation? (Z.B. Ich fühle mich frustriert und darunter hilflos.)
3. Seien Sie freundlich zu sich selbst und fragen Sie sich: Welche Bedürfnisse liegen unter den Gefühlen? (Z.B., Spüre ich das Bedürfnis, in meiner Kompetenz und Integrität respektiert zu werden.)
4. Welchen Wunsch habe ich an meinen Gesprächspartner? Was könnte ich ihn oder sie konkret bitten zu tun. (Z.B. "Sagen Sie mir bitte, was ich genau anders machen soll, statt mich pauschal zu kritisieren.)

Hör-, Seh-, Lese- und Link-Tipps

- CD: Ali Farka Touré & Toumani Diabate: Ali and Toumani. (Mali Blues vom Feinsten) Ab 11,09 € [bei Amazon](#).
- DVD: Sein und Haben. (So begeisternd kann Schule sein.) 14,99 € [bei Amazon](#).
- Buch: Daniel J. Siegel & Mary Hartzel: Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen. (Uns selbst besser verstehen und Kinder einfühlsam ins Leben begleiten.) 18.80 € [bei Amazon](#)
- Link: Über den Umgang mit singenden Drachen (Märchen zur Gewaltfreien Kommunikation) [link](#)