

## Ich höre was, was du nicht sagst.... Gewaltfreie Kommunikation für Paarbeziehungen.

Was macht es uns so schwer in einer Beziehung das zu bekommen was jeder braucht. Seine Gefühle zu artikulieren. Klar und deutlich mit seinem Partner, seiner Partnerin zum kommunizieren. Ohne ihn oder sie zu beschuldigen, zu verurteilen oder nur wieder Forderungen zu hören? Die Gewaltfreie Kommunikation GFK nach Marshall B. Rosenberg macht es möglich genau hier eine neue Art des Miteinander zu kultivieren.

### Stufe 1 / Was passiert in mir?

- mich mit meiner Beobachtung verbinden
- mich mit meinem Gefühl verbinden
- mich mit meinem Bedürfnis verbinden
- mich mit meiner Bitte verbinden
- mich mit meinen Bewertungen und Beschuldigungen verbinden

### Stufe 2 / Wie drücke ich mich aus?



- meine Beobachtungen ausdrücken
- meine Gefühle ausdrücken
- meine Bedürfnisse ausdrücken
- meine Bitten ausdrücken

### Stufe 3 / Was höre ich von dir?

- deine Beobachtungen aufnehmen
- dein Gefühle aufnehmen
- dein Bedürfnisse aufnehmen
- deine Bitten aufnehmen

Ein NEIN zu hören und zu akzeptieren. Seine eigenen Bedürfnisse auszudrücken und die Bedürfnisse des Partners, der Partnerin zu hören. Diese nebeneinander zu stellen ohne zu bewerten!

Schneiden Sie doch einfach dieses Bild aus. Falten Sie es in der Mitte. Somit haben Sie diese Karte gleich griffbereit für Ihr nächstes Gespräch. Viel Erfolg hiermit.

<h3 style="text-align: center; color: green;">Verantwortung übernehmen</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Opfer</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Was passierte dir?</li> <li>Wer ist der Schuldige?</li> <li>Warum hat er / sie das getan bzw. unterlassen?</li> <li>Was sollte er / sie getan haben?</li> <li>Was sollte er / sie jetzt tun, um es zu reparieren?</li> </ul> </div> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: small;">Gestalter*in</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie hast du durch Tun oder Nicht-Tun beigetragen, das Problem zu erschaffen?</li> <li>Was kannst du jetzt tun?</li> <li>Was kannst du daraus lernen?</li> </ul> </div> </div>	<h3 style="text-align: center; color: green;">Spielregeln für unseren Austausch</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Zuhören:</b> Wir hören anderen aktiv zu.</li> <li><b>Sprechen:</b> Wir sagen nur das, was wichtig ist. Wir sprechen in der ersten Person.</li> <li><b>Respektieren:</b> Wir fallen nicht in Rechtfertigungen, Anschuldigungen, Abwertungen.</li> <li><b>Lernen:</b> Wir lernen gemeinsam durch Zuhören und entwickeln Ideen.</li> <li><b>Fokussieren:</b> Wir konzentrieren uns auf das Wesentliche.</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------