



## **GfK (gewaltfreie Kommunikation) – Impulse für Empathie und Klarheit**

### **Zielgruppen:**

- Promovierende
- Studierende
- Wissenschaftliche Mitarbeitende
- Mitarbeitende aus wissenschaftsunterstützenden Bereichen

### **Sprachen:**

- Deutsch

### **Mögliche Formate:**

- "Geflippter Workshop", ein- oder zweitägig

### **Darum geht es:**

Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist eine Methode, die in allen Kommunikationssituationen anwendbar ist. Mittlerweile wird sie vor allem im Bereich der Konfliktbewältigung in beruflichen Kontexten auch als überfachliche Kompetenz wahrgenommen.

Im Workshop gibt es eine Einführung in die vier Schritte der GfK

- Präzise Beobachten und lernen zwischen Beobachtung und Bewertung zu unterscheiden
- Gefühle ausdrücken und dabei Gedanken und Gefühle auseinander zu halten
- Bedürfnisse erkennen und diese nicht mit Strategien zur Erfüllung zu verwechseln
- Bitten formulieren und dabei Forderungen zu vermeiden

GfK ist eine Technik, die durchaus sperrig sein kann. Rosenberg geht aber von der Grundannahme aus, dass alles, was Menschen tun, mit der Erfüllung von Bedürfnissen zu tun hat – und daher die Strategie zur Erfüllung gewählt wird, die grad zur Verfügung steht. Daher steht an erster Stelle immer die Veränderung der (eigenen) inneren Haltung: Man kann sich aufregen und genervt sein – oder man kann beobachten und rückmelden.

### **Weitere Informationen:**

Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein komplexes Konzept, das stetig geübt und umgesetzt werden sollte. Daher ist der Workshop als eine Inspiration und eine kurze Einführung zu verstehen.