



GfK (gewaltfreie Kommunikation) – Impulse für Empathie und Klarheit

Zielgruppen:

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

Sprachen:

- Deutsch

Mögliche Formate:

- Ein- oder zweitägiges Angebot mit Einzelcoaching
- Ein- oder zweitägiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

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.

In erster Linie ist es für die Teilnehmenden hier wichtig, ihre Haltung und Einstellung zum Thema zu reflektieren - dazu erarbeiten sie sich alle vier Schritte der GfK:

- 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 demzufolge die Strategie zur Erfüllung gewählt wird, die grad zur Verfügung steht.

Daher steht an erster Stelle immer die Veränderung der persönlichen inneren Haltung.

Weitere Informationen:

Die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein komplexes Konzept, das stetig geübt und umgesetzt werden sollte. Das Angebot soll zum Nachdenken anregen und ist als erster Einstieg ins Thema zu sehen.