Mindmap

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Was Gewaltfreie Kommunikation ist

- „Gewaltfrei“ bedeutet hier nicht nur
- Die GFK schlägt vor, Urteile („du bist verantwortungslos“)...

Die vier Schritte der Methode

- 1. Beobachtung ohne Bewertung
- 2. Gefühl
- 3. Bedürfnis
- 4. Bitte

Ein Beispiel aus der Praxis

- Stellen Sie sich vor, ein Kollege liefert zum zweiten Mal...
- Mit den vier GFK-Schritten kann dieselbe Situation so klingen...

Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Empathisches Zuhören: die andere Seite der GFK

- Bei der GFK geht es nicht nur darum, wie Sie sprechen
- Diese Art des aktiven Zuhörens braucht Übung: nicht auf die...

Typische Fehler bei der Anwendung

- Die Struktur wie eine Roboterformel verwenden.
- Urteile als Gefühle tarnen.
- Direkt zur Bitte springen
- Erwarten, dass der andere die Methode ebenfalls nutzt.

Häufige Fragen

1. Bedeutet Gewaltfreie Kommunikation, nie zu widersprechen oder Probleme anzusprechen?
2. Funktioniert GFK auch im formellen beruflichen Umfeld?
3. Wie lange dauert es, Gewaltfreie Kommunikation zu beherrschen?

Zum Merken

Ein praktischer Leitfaden zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK): die vier Schritte, echte Beispiele und wie Sie Konflikte ohne Angriffe lösen.

Autor: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br