

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---


LEBEN

---

## Übungsplatz: Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Klassiker. Diese vier Grundregeln helfen, um in verschiedensten Situationen besser mit anderen zu sprechen.

VON ANNE KRATZER

 08. OKT 2021

Die Methode der gewaltfreien Kommunikation hilft dabei, sich selbst und anderen empathischer zu begegnen. Man kann sie nutzen, um freundlicher mit den eigenen Gefühlen umzugehen, enge Beziehungen zu vertiefen, im Büro bessere Kontakte aufzubauen oder Konflikte zu entschärfen.

Dieser Klassiker der Gesprächsregeln wirkt, indem er uns zu unserem natürlichen Einfühlungsvermögen zurückbringt. Keiner der vier Schritte ist neu. Ihr Verdienst liegt darin, dass sie die Aufmerksamkeit so lenken, dass wir und unser Gegenüber mit einer höheren Wahrscheinlichkeit - bekommen, was wir möchten.

## **1. Beobachtung:**

Zunächst beobachten wir, was geschieht. Dies teilen wir dem anderen mit, jedoch ohne unsere Bewertung der Situation auszudrücken – auch wenn wir eine solche natürlich insgeheim haben dürfen. Zum Beispiel könnte ein Partner zu seiner Partnerin sagen: „Simone, unter dem Esstisch liegen zusammengerollte und schmutzige Socken.“

## **2. Gefühle:**

Dann sagen wir, wie wir uns fühlen, wenn dies geschieht. Der Mann in unserem Beispiel könnte sagen: „Ich bin irritiert.“

## **3. Bedürfnisse:**

Nun geht es darum, das Bedürfnis auszusprechen, das dieses Gefühl verursacht. In unserem Beispiel könnte das sein: „Denn mir ist Ordnung wichtig.“

## **4. Bitte:**

Zuletzt formuliert man eine spezifische Bitte; sie soll zeigen, was wir uns vom Gegenüber wünschen, damit es uns besser geht: „Würdest du bitte deine gebrauchten Socken in den Wäschekorb legen?“

Sich auf diese Weise auszudrücken ist jedoch nur ein Teil. Der andere besteht darin, ebensolche Informationen des Gegenübers aufzunehmen, seine Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. So können beide voneinander erfahren und aufeinander achten.

**Quelle**

Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann,  
Paderborn 2016

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

## **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

## **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

## **Zeit finden**

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

# MEISTGELESEN

## **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **2** BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

## **3** LEBEN

### **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.