



# Gewaltfreie-Kommunikation

## Gewaltfreie Kommunikation (=GFK) nach Rosenberg

### Erklärung:

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Rosenberg ist eine Methode der empathischen Kommunikation, die darauf abzielt, Verbindung und Verständnis zu fördern, indem sie Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten klar und wertfrei ausdrückt, ohne Kritik oder Vorwürfe zu verwenden.

Marshall Rosenbergs

### Ziele der GFK:

1. Negative Muster auflösen - Selbstreflexion: Vermeidung von Schuldzuweisungen.
2. Empathie entwickeln: Einfühlungsvermögen und emotionale Bindung stärken.
3. Respekt fördern: wertschätzender Umgang.
4. Klarheit schaffen: Eigene Gefühle und Bedürfnisse klar äußern.

### Grundvoraussetzungen:

- Selbstreflexion: Eigene Gefühle erkennen und objektiv einordnen
- Empathie: Die Gefühlswelt des Gegenübers verstehen.

### Die 4 Prinzipien der GFK:

1. Beobachtung: Wertfreie Wahrnehmung ohne Interpretation - Selbstreflexion.
2. Gefühl: Eigene Emotionen ehrlich und klar ausdrücken.
3. Bedürfnis: Universelle Bedürfnisse erkennen und benennen.
4. Bitte: Freundliche, klare Bitten statt Forderungen stellen.

### Konfliktlösung: „Dreimal Anklopfen!“

1. Kontakt: Gesprächsbereitschaft erfragen.
2. Thema: Anliegen klar benennen.
3. Gefühle: Emotionen austauschen und gegenseitiges Verständnis schaffen.

### Hürden überwinden:

- Auf Augenhöhe kommunizieren.
- Eigene Gefühle vor der Begegnung reflektieren.
- Vorurteile loslassen und emotionale Entspannung fördern.

Tatortpflege



### Merksatz:

„Der Schlüssel zur gewaltfreien Kommunikation liegt in der Selbstverantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse.“



# **Gewaltfreie Kommunikation (=GFK) nach Rosenberg DAS FALLBEISPIEL**



## **Situation**

Lisa, eine Auszubildende in der Pflege, betreut Frau Müller, die aufgrund ihrer Demenzerkrankung oft ängstlich und unruhig ist. Heute ist Frau Müller besonders aufgebracht und weigert sich, das Frühstück einzunehmen. Lisa hat es eilig, da sie noch andere Aufgaben hat, und möchte, dass Frau Müller möglichst schnell isst.

## **Negatives Beispiel (Eskalation)**

Lisa: „Frau Müller, warum machen Sie das immer so schwierig? Sie müssen doch was essen!“

Frau Müller (leicht verärgert): „Ich mag das nicht! Lass mich in Ruhe!“

Lisa (genervt): „Das ist nicht gut für Sie. Sie haben gestern auch nicht gegessen. Jetzt stellen Sie sich bitte nicht so an und essen!“

Frau Müller (jetzt sehr aufgebracht): „Du bist gemein! Ich will das nicht! Geh weg!“

Ergebnis: Frau Müller wird noch unruhiger und verärgert, und Lisa ist frustriert. Die Kommunikation hat das Problem nur verschärft und keine Lösung gebracht.

## **Positives Beispiel (Gewaltfreie Kommunikation)**

Lisa erinnert sich an die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation und versucht, die Situation anders anzugehen:

### **1. Beobachtung**

Lisa: „Frau Müller, ich sehe, dass Sie das Frühstück heute nicht anrühren. Sie haben das Brot und die Butter nur angeschaut, aber nichts gegessen.“

### **2. Gefühl**

Lisa: „Ich habe den Eindruck, dass Ihnen heute etwas Sorgen bereitet. Das beunruhigt mich etwas. Vielleicht fühlen Sie sich nicht so wohl?“

### **3. Bedürfnis**

Lisa: „Mir ist es wichtig, dass Sie gut versorgt sind und genug Kraft für den Tag haben. Ich kann mir vorstellen, dass es Ihnen schwerfällt, wenn Sie sich nicht hungrig fühlen oder vielleicht keinen Appetit haben.“

### **4. Bitte**

Lisa: „Können Sie mir bitte sagen, ob es heute etwas gibt, was Sie lieber essen würden, oder ob ich Ihnen helfen kann, sich wohler zu fühlen? Ich möchte, dass Sie etwas finden, das Ihnen gefällt.“

Frau Müller (entspannt sich ein wenig): „Vielleicht wäre ein Tee und ein Stück Obst besser...“

Lisa: „Sehr gerne, Frau Müller! Ich bringe Ihnen gleich eine Tasse Tee und schaue, ob wir noch ein Stück Obst für Sie haben. Danke, dass Sie mir Bescheid gesagt haben.“

## **Ergebnis:**

Durch die gewaltfreie Kommunikation fühlt sich Frau Müller verstanden und weniger bedrängt. Lisa konnte mit Einfühlungsvermögen und Respekt eine Lösung finden, die für beide Seiten positiv ist und die Situation deeskaliert.



Talent Pflege