

# Herzlich Willkommen



# Bevor der Kragen platzt...

Selbstempathie als Schlüssel zu mehr innerem Frieden

## **Gewaltfreie Kommunikation**

nach Marshall B. Rosenberg

21. März 2018

## Wer von Ihnen...

- hat sich in den letzten 24 Stunden geärgert?
- ärgert sich mehr, als es Ihnen lieb ist?
- geht abends manchmal mit seinem/ihrer ÄrgerauslöserIn ins Bett?
- hat im Ärger schon Dinge gesagt, die Ihnen nachher Leid getan haben?

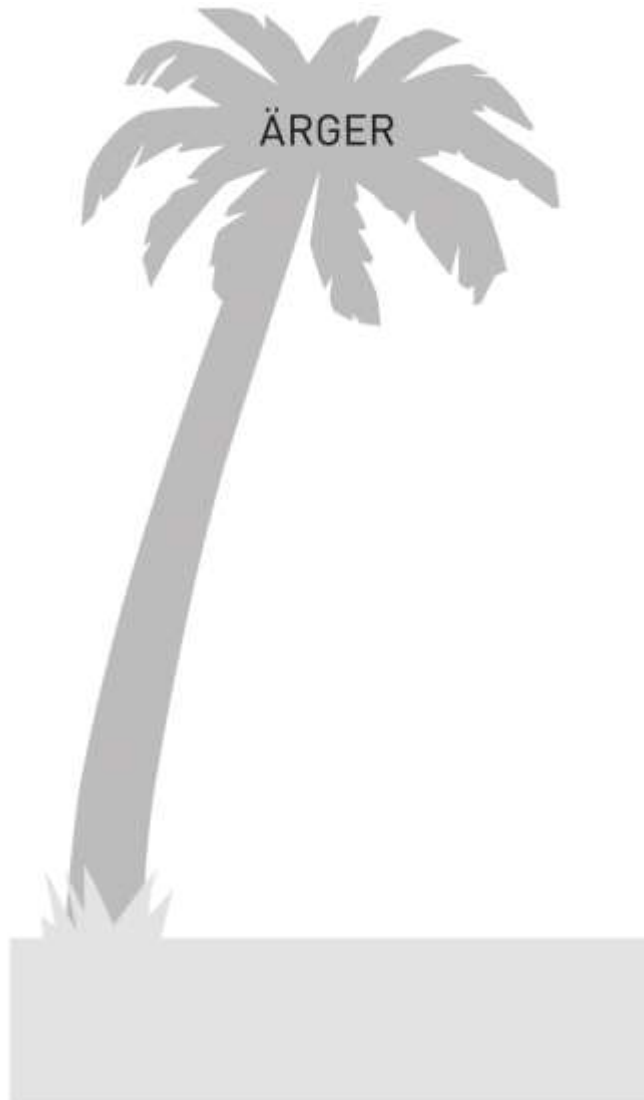
**→ Sie sind mit grosser Wahrscheinlichkeit in guter Gesellschaft....**

# Ärger als Energiefresser

- ❑ Gedanken drehen sich
- ❑ 1 Stunde Ärger braucht so viel Energie wie 8 Std. Arbeit.
- ❑ Ärger bedeutet Stress für den Körper



# Was bringt Sie auf die Palme?



Was haben die gehörten  
Aussagen gemeinsam?

Wir bekommen nicht was wir  
wollen und geben dem anderen  
die Schuld dafür.

# Beispiel Peter und Carla

Carla kommt das 3. Mal zu spät zur Sitzung. Peter ärgert sich darüber...



## Was ist Ihr Beispiel?

Wählen Sie **zu zweit** ein kleines Ärgernis aus Ihrem Alltag, an dem Sie den Ärger-Transformations- Prozess erleben wollen.

# Was ist Ihr innerer Dialog?



Was sagen Sie sich innerlich, wenn Sie im Ärger an die Person denken?

- Carla kommt immer zu spät.
- Das gehört sich nicht. Man kommt pünktlich zur Sitzung. Das ist eine Frage des Anstands.
- Sie ist rücksichtslos!
- Ihr ist es egal, ob die anderen warten.

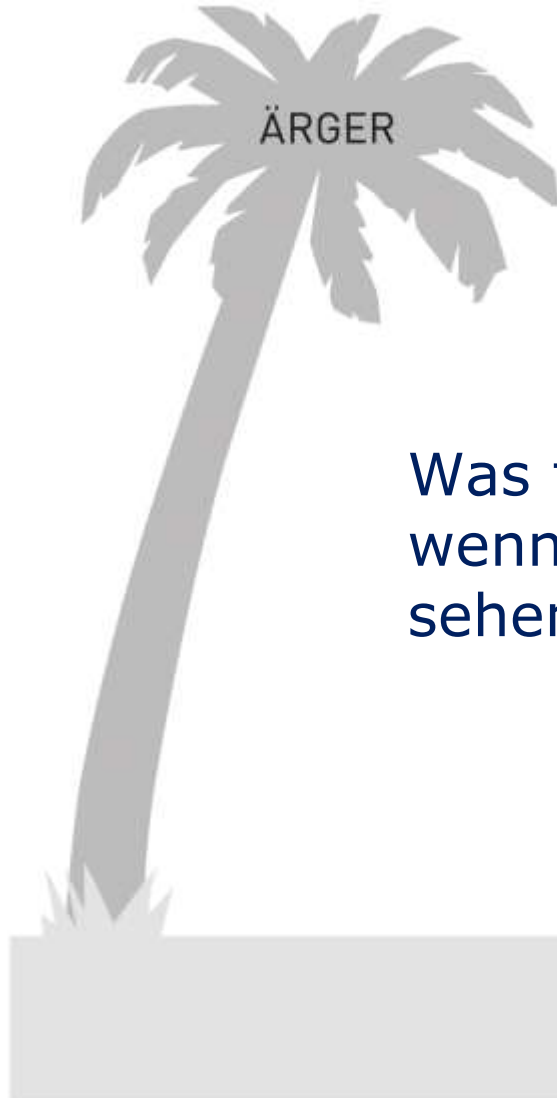
# Welche Wirkung hat der Innere Dialog?



Wie geht es Ihnen, wenn Sie diese Sätze sehen? Wie reagiert Ihr Körper darauf?

Wie zuversichtlich sind Sie, dass ein Gespräch mit dem Gegenüber konstruktiv wird?

# Was bringt Sie auf die Palme?

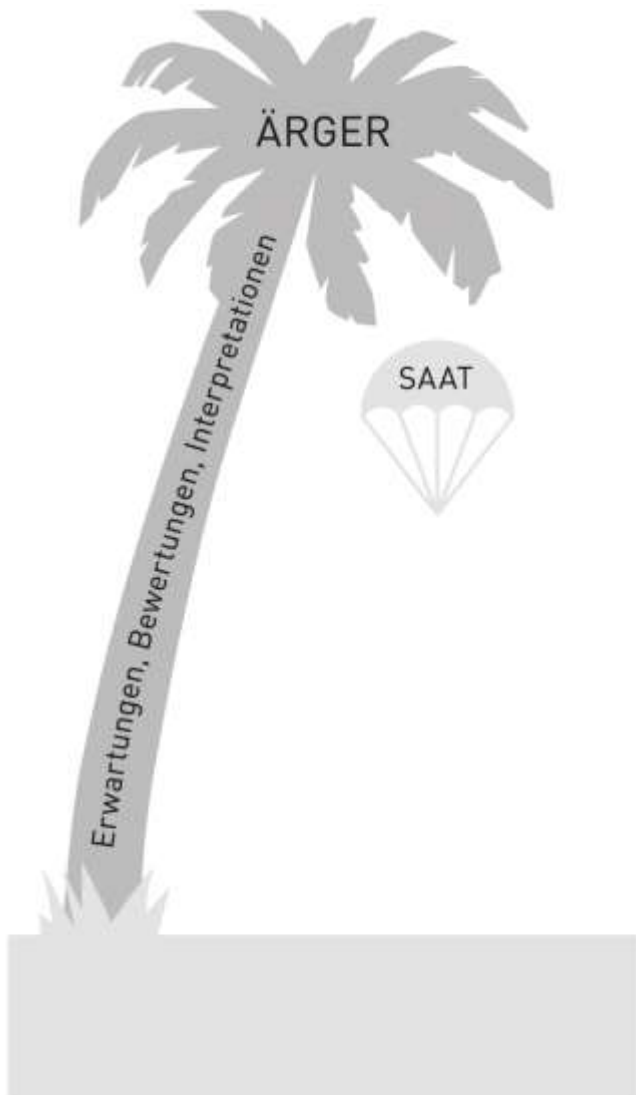


Was fällt Ihnen auf,  
wenn Sie die Sätze  
sehen?





# Was bringt Sie wieder runter?



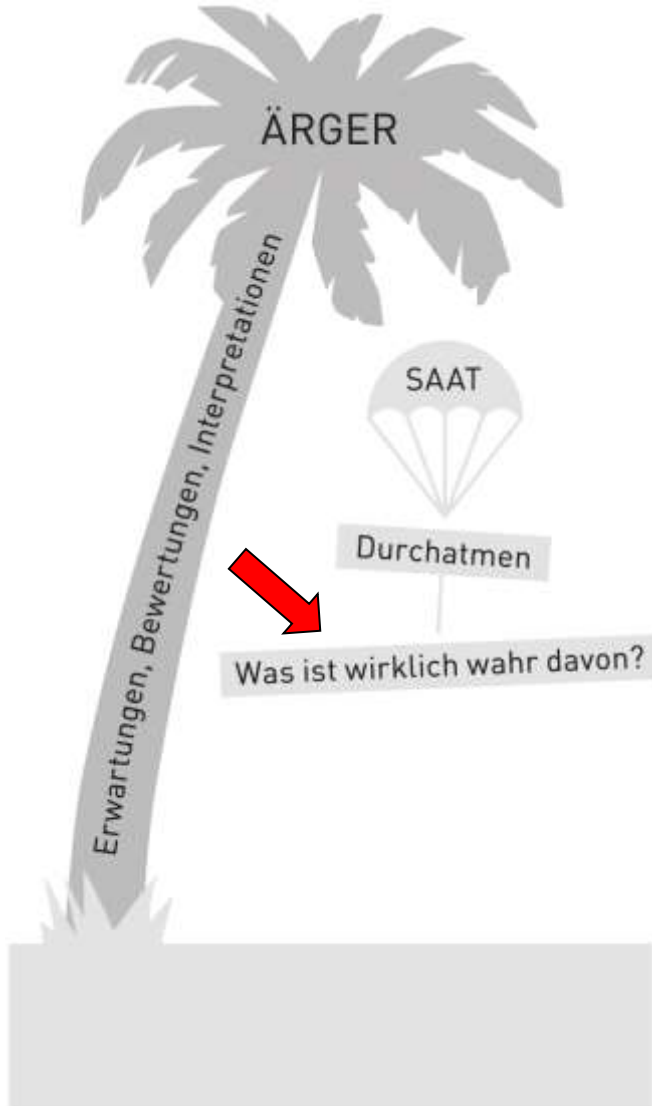
- S:** STOPP – Situation erkennen
- A:** Atmen mit dem Fokus nach innen
- A:** Annehmen, was ist
- T:** Time-out – falls Notwendig

**Leiden = Schmerz mal Widerstand**



Angenommen die Pille zeigt Wirkung, woran erkennen Sie das?

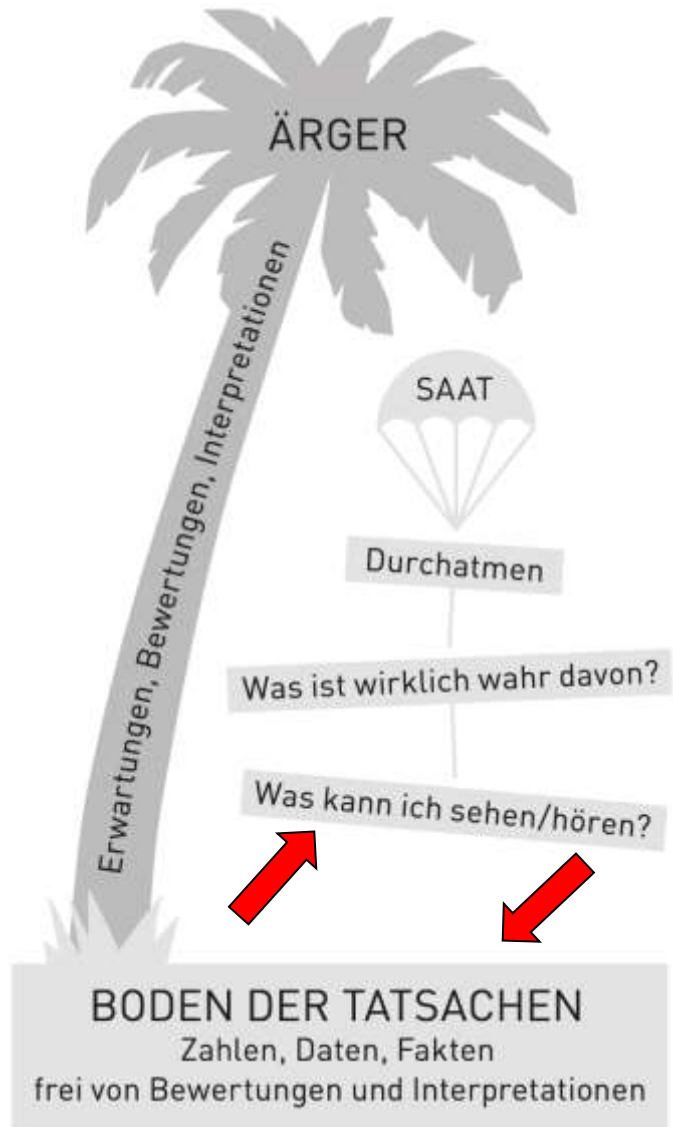
# Was bringt Sie wieder runter?



## Was ist wirklich wahr davon?

- Sie kommt immer zu spät.  
(Generalisierung)
- Carla muss pünktlich sein.  
(Erwartung)
- Ihr Verhalten ist rücksichtslos!  
(Urteil)
- Ihr ist es egal, ob die anderen warten.  
(Interpretation)

# Was bringt Sie wieder runter?





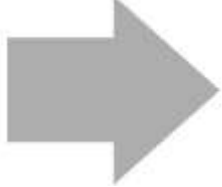


## Die Fakten auf den Tisch bringen:

- Was kann ich sehen oder hören?
- Was sind **Zahlen, Daten, Fakten**?
- keine Interpretationen, Urteile, Vergleiche usw.
- Es kann niemand:  
«Es stimmt nicht!» sagen

# Ärger transformieren

## Beispiel: Peter und Carla

	<p><b>1. Kopfkino: Was sind meine Urteile?</b></p> <p>Sie ist unzuverlässig. Das gehört sich nicht! Ihr ist es egal, wenn andere warten müssen...</p>
	<p><b>Was genau habe ich beobachtet oder gehört?</b></p> <p>Carla, ist in den letzten drei Sitzungen fünf Minuten nach Sitzungsbeginn erschienen. Das kenne ich nicht von ihr..</p>
	
	
	

# Bedürfnisse ...



**...tragen zum emotionalen, sozialen und physischen Gleichgewicht bei.**





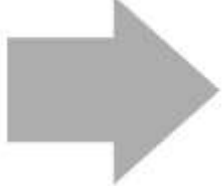
- Sie sind der Motor unseres Handelns
- Alle Menschen teilen die gleichen Bedürfnisse – das Verbindet
- Es gibt viele Erfüllungsmöglichkeiten
- Sie sind frei von Personen und Handlungen
- Sie bringen Gespräche auf den Punkt

# Bedürfnisse im Mittelpunkt



# Ärger transformieren

## Beispiel: Peter und Carla

	<p><b>1. Kopfkino: Was sind meine Urteile?</b>          Sie ist unzuverlässig. Das gehört sich nicht! Ihr ist es egal, wenn andere warten müssen...</p>
	<p><b>2. Was genau habe ich beobachtet oder gehört?</b>          Carla, ist in den letzten drei Sitzungen fünf Minuten nach Sitzungsbeginn erschienen. Das kenne ich nicht von ihr..</p>
	<p><b>3. Wonach sehne ich mich?</b>          Klarheit, Zeit sinnvoll nützen, Rücksichtnahme...</p>
	
	





## **...zeigt unsere Emotionale Wetterlage.**

- Gefühle kommen und gehen wie eine Welle
- Unsere Gefühle sagen uns, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht
- Die Lebensenergie hilft uns zu handeln
- Werden Sie benannt, gibt es Klarheit darüber, was «energetisch» eh im Raum ist.



# Ein zuverlässiger Kompass: das Befinden



## Befinden, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

angeregt	begeistert	beruhigt	vergnügt	ermutigt
erleichtert	erwartungsvoll	froh	gelassen	gutgelaunt
hoffnungsvoll	in Hochstimmung	inspiriert	motiviert	neugierig
optimistisch	voll Tatendrang	stolz	überrascht	schwungvoll
gespannt	vertrauensvoll	erfreut	zufrieden	zuversichtlich







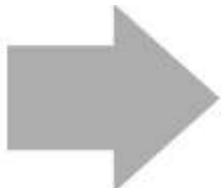
## Befinden, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden

alarmiert	angespannt	ärgerlich	besorgt	bestürzt
beunruhigt	eng	entbrannt	erstaunt	frustriert
genervt	gestresst	im Druck	irritiert	misstrauisch
nervös	perplex	traurig	unbehaglich	ungeduldig
unruhig	unwohl	unzufrieden	überrascht	verwundert

Diese Tabelle ist bei weitem nicht vollzählig, dies sind einige Beispiele als Anregung.

# Ärger transformieren

## Beispiel: Peter und Carla

	<p><b>1. Kopfkino: Was sind meine Urteile?</b>          Sie ist unzuverlässig. Das gehört sich nicht! Ihr ist es egal, wenn andere warten müssen...</p>
	<p><b>2. Was genau habe ich beobachtet oder gehört?</b>          Carla, ist in den letzten drei Sitzungen fünf Minuten nach Sitzungsbeginn erschienen. Das kenne ich nicht von ihr..</p>
	<p><b>3. Wonach sehne ich mich?</b>          Klarheit, Zeit sinnvoll nützen, Rücksichtnahme...</p>
	<p><b>4. Wie geht es mir jetzt, in Kontakt mit diesen Bedürfnissen?</b>          irritiert, frustriert...</p>
	

# Mit einer Klaren Bitte...



**... putten Sie Sie den Ball ein.**

- klar, messbar und erfüllbar
- tragen zur Bedürfniserfüllung bei
- sind handlungsorientiert  
(«Bitte räume jetzt den Tisch ab.»)
- oder beziehungsorientiert  
(«Wie ist das für Dich, wenn Du das hörst?») )
- können an andere oder mich selbst gerichtet werden.





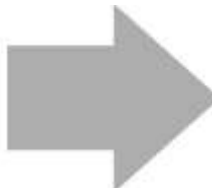


# Ärger transformieren

## Beispiel: Peter und Carla

	<p><b>1. Kopfkino: Was sind meine Urteile?</b>          Sie ist unzuverlässig. Das gehört sich nicht! Ihr ist es egal, wenn andere warten müssen...</p>
	<p><b>2. Was genau habe ich beobachtet oder gehört?</b>          Carla, ist in den letzten drei Sitzungen fünf Minuten nach Sitzungsbeginn erschienen. Das kenne ich nicht von ihr..</p>
	<p><b>3. Wonach sehne ich mich?</b>          Klarheit, Zeit sinnvoll nützen, Rücksichtnahme...</p>
	<p><b>4. Wie geht es mir jetzt, im Kontakt mit diesen Bedürfnissen?</b>          irritiert, frustriert...</p>
	<p><b>5. Welche Bitte habe ich an mich oder mein Gegenüber?</b>          Ich spreche Carla morgen darauf an.          Ich möchte sie bitten mir zu sagen was los ist.          Ich möchte mit ihr eine Vereinbarung über einen gemeinsamen Sitzungsbeginn treffen.</p>

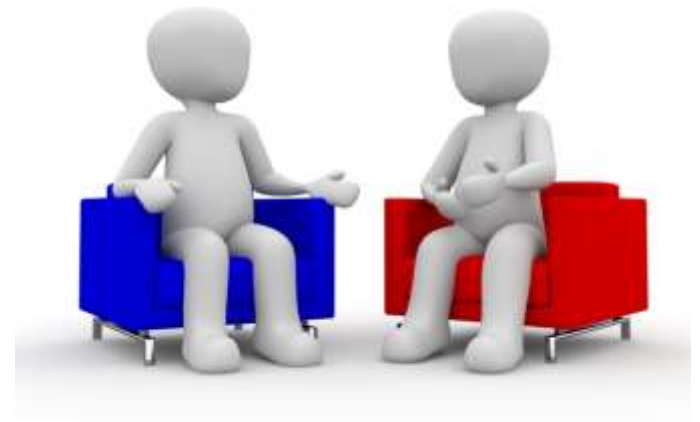
# Ärger transformieren...

	<p><b>1. Kopfkino</b> Was sagen Sie sich selbst im Moment über die andere Person? Ursache des Ärgers: Gedanken, Urteile, Bewertungen usw.</p>
	<p><b>2. Beobachtung</b> Erkennen Sie den Auslöser für Ihren Ärger, ohne ihn mit Bewertungen zu vermischen</p>
	<p><b>3. Bedürfnis</b> Wandeln Sie die verurteilenden Gedanken in Bedürfnisse um</p>
	<p><b>4. Befinden</b> Wie geht es Ihnen jetzt, in Kontakt mit diesen Bedürfnissen? Welches Befinden zeigt sich jetzt?</p>
	<p><b>5. Bitte</b> Welche Bitte könnten Sie jetzt an sich selbst oder Ihr Gegenüber haben?</p>

# Störung aufrichtig ansprechen...

## Bevor es los geht:

- Stimmen Ort und Zeit für das Gespräch?
- Denke ich noch, der andere ist Schuld/schlecht/doof?  
- Dann braucht es noch mehr Selbstempathie.
- Weiss ich, wofür ich ins Gespräch gehe? (nicht gegen wen!)
- Bin ich bereit, auch meinem Gegenüber zuzuhören?



# Störung aufrichtig ansprechen...



«Carla, du bist das dritte Mal in Folge fünf Minuten nach Sitzungsbeginn im Meeting erschienen. Ich kenne das nicht von Dir.



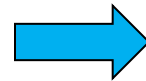
Ich bin irritiert..



und brauche Klarheit.



Gibt es einen Grund dafür?»



**Kurz und klar auf den Punkt gebracht.  
Nicht mehr als 40 Worte.**



ein Gefühl, das jetzt lebendig ist...

*oder*

ein Bedürfnis das sich erfüllt hat...

*oder*

eine wichtige Erkenntnis



Möchten Sie mehr über die GFK erfahren?

[www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

Bücher von Vera Heim und Gabriele Lindemann



**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit.**

**\*\*\***

**Merci pour votre  
attention.**