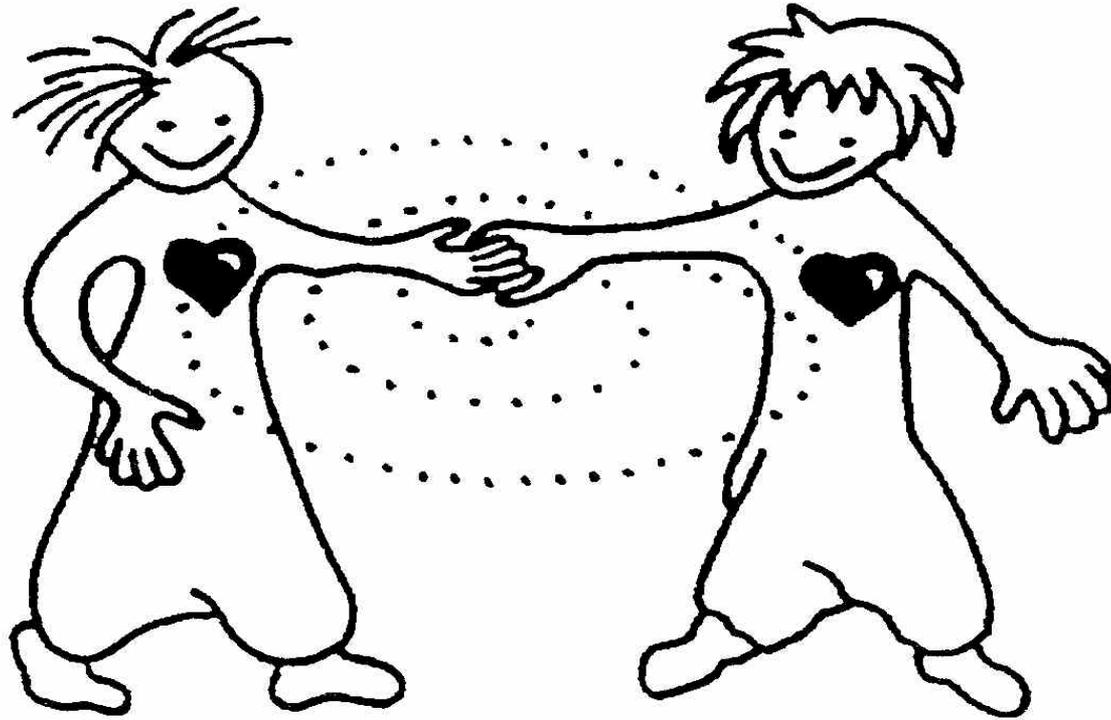


# Gewaltfreie Kommunikation



... eine Sprache des Herzens

# Ziele von Kindertageseinrichtungen

„In den Tageseinrichtungen für Kinder werden die **demokratischen Grundüberzeugungen** erfahrbar. Dazu gehören die Achtung vor der **Menschenwürde, Toleranz, Chancengleichheit und Solidarität**, die für unsere Gesellschaft wesentlich sind.“



# Ziele von Kindertageseinrichtungen

„Andere Meinungen zu achten, Fremdem aufgeschlossen zu begegnen, **Rücksichtnahme**, **gegenseitige Hilfe** und **gewaltfreie Konfliktaustragung** sind in der Kindertageseinrichtung täglich gefordert. Sie führen dazu, dass **Toleranz, Solidarität und Anerkennung des Verschiedenen** bereits von **kleinen Kindern** erfahren werden können, wenn diese Tugenden **vom Team auch vorgelebt** werden.“



# Kennen Sie das?



# Konflikterziehung in der Kita ist wichtig – und Konfliktbewältigung im Team auch, denn ...

- Konflikte enden oft im Nachgeben des  
„angegriffenen“ Kindes/Erwachsenen  
 Stabilisierung aggressiver Verhaltensmuster
- Kompromisse sind selten – und bei Kompromissen  
„verzichten“ alle  
 Bedürfnisse bleiben unerfüllt

# Wie verhalten Sie sich bei Konflikten zwischen Kindern?

1. **Instruktion**: Versuche, Konfliktverhalten zu kommentieren und verbal zu lenken, wie Erklärung zur Entstehung des Konflikts oder zu Konsequenzen des Konflikts; Anweisungen zu Alternativverhalten
2. **Strafen**: Missbilligung wie Schimpfen, Drohen; Entzug positiver „Verstärker“ wie Freiheit, Spielzeug, Zuwendung
3. **Modeling-Shaping Technik**: alternatives Verhalten zeigen, vorzeigen lassen, probieren im Rollenspiel.
4. (Unangemessene) **Verstärkung**: Bestätigung des Aggressors durch Lachen und Aufmerksamkeit; Inschutznehmen des Opfers
5. **Ignorieren**: „Übersehen“, um nicht strafen zu müssen

# Ergebnisse einer Untersuchung zum Verhalten von Erzieherinnen bei Konflikten zwischen Kindern

1. 39% Instruktion
2. 28% Strafen
3. 21% Modeling-Shaping Technik
4. 7% (Unangemessene) Verstärkung
5. 5% Ignorieren

(Sturzbecher, Dietmar/Hermann, Ute: Aggression und Konflikterziehung im Kindergarten; in: Dietmar Sturzbecher und Heidrun Großmann (Hg.): Soziale Partizipation im Vor- und Grundschulalter. Grundlagen, München/Basel 2003, S. 173-222)

Misslungene Konfliktbewältigung ist  
Ausdruck einer misslungenen  
Kommunikation und beeinträchtigt die  
Gesundheit



# Ungesunde Kommunikation

## Junkfood

... minderwertige oder ungesunde **Lebensmittel** (hoher Zucker-, Fett- Salzgehalt)

... wird **schnell und leicht in zu großen Mengen** verzehrt

...kann zu **Übergewicht und Krankheiten** wie Diabetes mellitus Typ 2, Stoffwechselproblemen, höherer Belastung der Leber oder Nieren oder Allergien durch Nahrungsmittelzusätze wie Konservierungsmittel führen.



## Junktalk

... Kommunikation, die durch **Vorwürfe, Forderungen, Recht haben wollen, Druck machen, Schuld zuweisen, Schweigen, Auslachen** gekennzeichnet ist

... ist **bequem** und **verspricht eine einfache und schnelle Lösung von Problemen**. – Wir haben uns daran gewöhnt, es so gelernt; alle anderen machen es auch so.

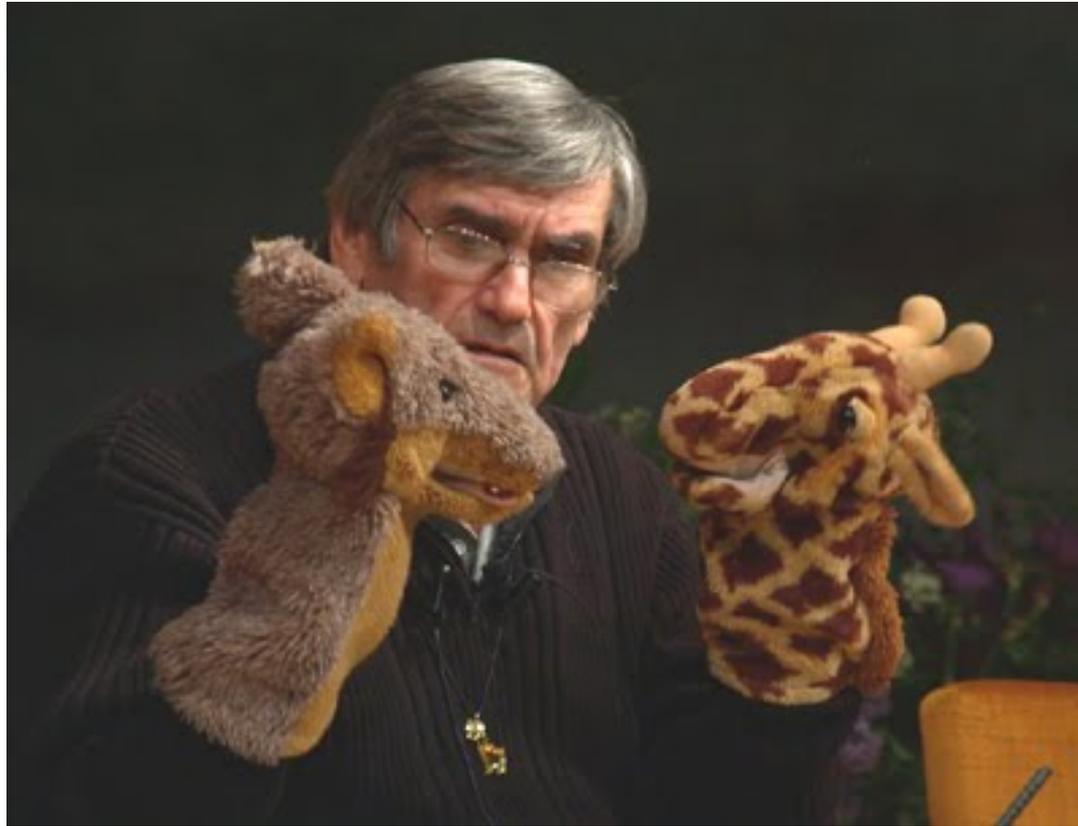
... kann u.a. zu **Unzufriedenheit, Erschöpfung, Niedergeschlagenheit**, im schlimmsten Fall sogar **Krankheit** führen.



# Gewaltfreie Kommunikation – Ziele

- Schmerzliche („ungesunde“) **Kommunikation und Konflikte verändern**
- **Urteile und Kritik in Bedürfnisse übersetzen**
- **befriedigende Beziehungen** aufbauen und erhalten
- **wertschätzender Umgang** miteinander
- mehr **Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten**

# Marshall Rosenberg – Begründer der Gewaltfreien Kommunikation



# Gewaltfreie Kommunikation

... ist einfach, aber nicht leicht

... ist Haltung und Methode

- Zwei Sichtweisen auf die bzw. Haltungen zu anderen Menschen und mir selbst



- Vier Schritte der Kommunikation  
***Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte***

# Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

*„Jenseits von **Richtig**  
und **Falsch** liegt  
ein Ort.  
Dort **treffen** wir uns.“*

# ...einfach, aber nicht leicht – Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

## **Menschen**

*Es liegt in der Natur von Menschen, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie es freiwillig tun können.*

*Auf der Ebene zwischenmenschlicher Beziehungen besteht Gleichwertigkeit unter allen Menschen.*

*Menschen entscheiden, wie sie die Welt sehen, und haben immer die Wahl.*

*Jeder Mensch tut in jeder Situation das (Beste), was ihm gerade möglich ist.*

# ...einfach, aber nicht leicht – Grundannahmen der Gewaltfreien Kommunikation

## Bedürfnisse

*Alle Menschen haben den Wunsch, ihre Bedürfnisse zu befriedigen.*

*Jedes Bedürfnis dient dem Leben. Es gibt keine negativen Bedürfnisse.*

*Alle Handlungen von Menschen sind (mehr oder weniger gelungene) Versuche, Bedürfnisse zu erfüllen.*

*Kritik, Beurteilung und Vorwürfe sind Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse.*

# Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation – 1. Schritt: **Beobachtungen**

Was geschieht in der Situation tatsächlich?

Trennung von Beobachtungen und Bewertungen

„Verknüpfen wir Beobachtung mit Bewertung,  
neigen die Leute eher dazu, Kritik zu hören.“

(M. Rosenberg)

# Trennung von Beobachtungen und Bewertungen

Beispiel

*Bewertung:* „Du bist frech!“

*Beobachtung:* „Du hast gesagt: 'Anja ist eine fette Kuh'.“

*Bewertungen sind Ausdruck von Gedanken* und entstehen aus subjektiven Wahrnehmungen und moralischen Wertvorstellungen.

Hinter Bewertungen stehen Bedürfnisse (z.B. Respekt).

Bewertungen führen zu Frust und Streit („Ich seh doch, dass du totmüde bist!“ – „Nein!“ – „Doch!“)

**Die Benennung einer konkret beobachtbaren Tatsache statt einer Bewertung erhöht die Chance, eine gemeinsame Ebene (Übereinstimmung unserer Wahrnehmungen) zu finden.**

# Beobachtung oder Bewertung?

- *Klaus hat mich während der Teamsitzung nicht um meine Meinung gebeten.*
- *Hans ist aggressiv.*
- *Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.*

# Beobachtung oder Bewertung?

- *Klaus hat mich während der Teamsitzung nicht um meine Meinung gebeten.*
- *Hans ist aggressiv.* (Beobachtung: Hans hat Claudia geschlagen, als sie nach dem roten Auto gegriffen hat.)
- *Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.* (Beobachtung: Mein Sohn hat zweimal diese Woche seine Zähne nicht geputzt, bevor er ins Bett gegangen ist.)

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation – 2. Schritt: **Gefühle**

Wie fühlen wir uns? Wie fühlt sich der andere?  
**Gefühle von Gedanken unterscheiden**

Beispiele für Gedanken:

„Ich fühle mich wie ein Versager.“

„Ich habe das Gefühl, ich bin immer zur Stelle.“

„Ich habe das Gefühl, mein Chef manipuliert.“

# Trennung von Gefühlen und Gedanken

Die **Beobachtung ist Auslöser, nicht Ursache meines Gefühls.** – Grund meines Gefühls ist mein unerfülltes Bedürfnis, nicht das was der andere getan oder nicht getan hat.

**Andere haben nicht „Schuld“ an meinen Gefühlen.**

Beispiel:

„Ich bin traurig, weil du nicht aufgeräumt hast.“

vs.

„Als du nicht aufgeräumt hast, war ich frustriert, weil mir Absprachen wichtig sind.“

# Gefühlswortschatz (Auswahl)

## **Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen:**

- Aufgeregt; angenehm; ausgeglichen; befreit; begeistert; berührt; beruhigt; energiegeladen; enthusiastisch; entlastet; entschlossen; entspannt; erfreut; ergriffen; erleichtert; erstaunt; fasziniert; fröhlich, gelassen, gespannt, glücklich, gutgelaunt, hoffnungsvoll; inspiriert, kraftvoll, klar; lebendig; leicht; liebevoll; lustig; motiviert; mutig; optimistisch; neugierig; ruhig; satt; selbstsicher; überwältigt; verliebt; zufrieden, ...

## **Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen:**

- Ängstlich, ärgerlich, angespannt, aufgeregt, bedrückt, besorgt, betroffen, deprimiert, einsam, enttäuscht, ernüchtert, erschöpft, erschrocken, frustriert, gehemmt, gelangweilt, hilflos, irritiert, lustlos, müde, mutlos, nervös, traurig, unglücklich, ungeduldig, unruhig, unzufrieden, verspannt, verzweifelt, verwirrt, wütend, ...

## **Pseudogefühle (Gedanken, Interpretationen, Urteile)**

- Angegriffen, ausgebeutet, ausgenutzt, benutzt, betrogen, eingeschüchtert, gezwungen, hintergangen, manipuliert, missbraucht, nicht ernstgenommen, nicht verstanden, provoziert, übergangen, unter Druck, unterdrückt, unwichtig, verlassen, zurückgewiesen, ...

# Gefühl oder Gedanke?

- *Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.*
- *Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.*
- *Ich fühle mich wertlos.*

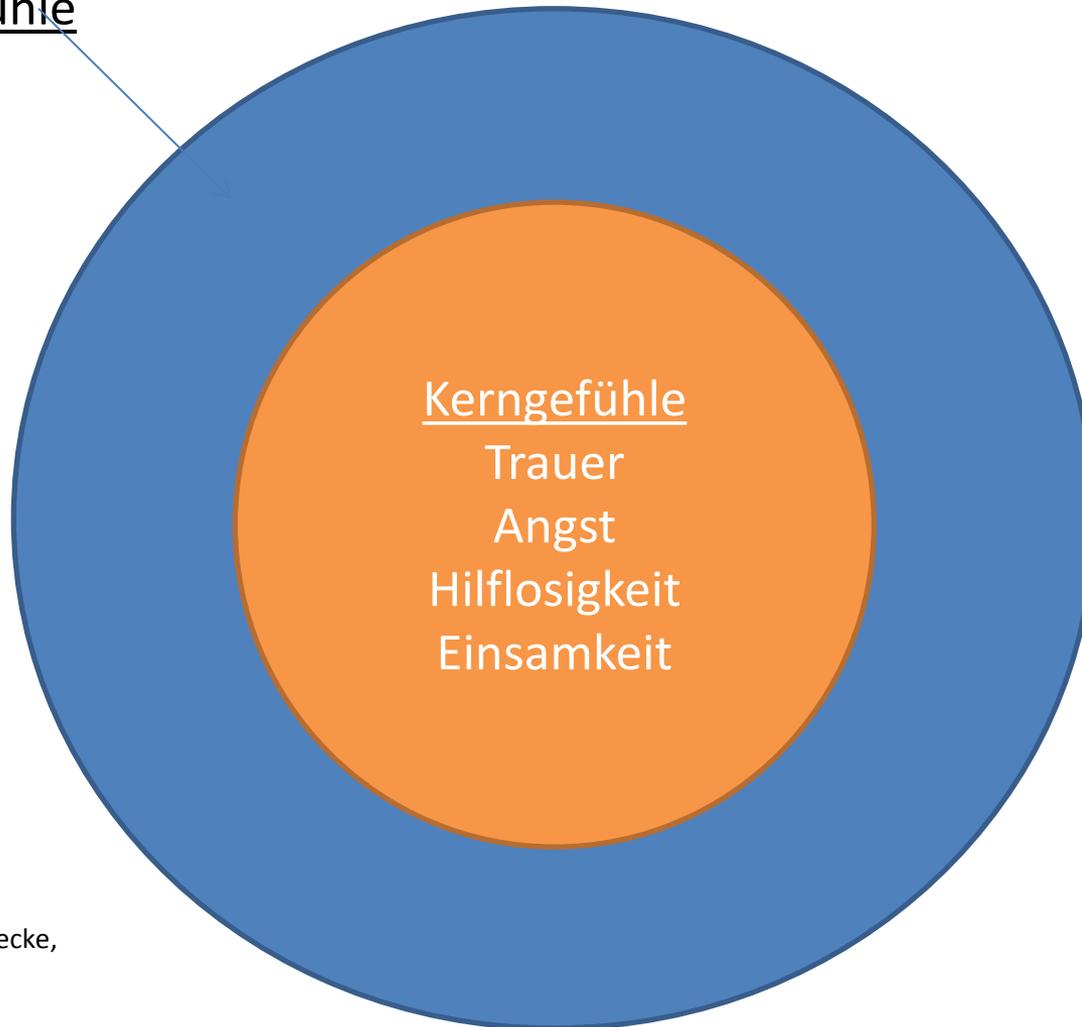
# Gefühl oder Gedanke?

- *Ich habe das Gefühl, du liebst mich nicht.* (Gedanken über die Gefühle einer anderen Person. Mögliche Gefühlsäußerungen: Ich bin traurig. Ich fühle mich verzweifelt.)
- *Ich bekomme Angst, wenn du das sagst.*
- *Ich fühle mich wertlos.* (Gedanken über die eigene Person. Möglicher Gefühlsausdruck: Ich fühle mich unsicher, was meine Fähigkeiten angeht. Ich fühle mich mutlos.)

# Kern- und Mantelgefühle

## Mantelgefühle

Wut  
Ärger  
Zorn  
Scham



(Ulrike Eggers-Wienecke,  
Seminarunterlagen)

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation – 3. Schritt: **Bedürfnisse**

## **Welche Bedürfnisse stehen hinter Gefühlen?**

→ „Urteile über andere sind entfremdete Äußerungen unserer eigenen, unerfüllten Bedürfnisse.“

Beispiel:

*„Du hast diese Woche jeden Abend lange gearbeitet; du liebst deine Arbeit mehr als mich.“* (Bedürfnis nach Nähe)

Wenn wir unsere **Bedürfnisse aussprechen, dann steigt unsere Chance, dass sie erfüllt werden.**

Wenn wir unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, tun es andere auch nicht.

# Eine Bedürfnisliste

ABSICHT, SINN, AKZEPTANZ , ANERKENNEN, AUTHENTIZITÄT, AUTONOMIE, BEITRAG, BERÜHRUNG, DAZUGEHÖRIGKEIT, EINBEZOGEN WERDEN, EMPATHIE, FEIERN, FREIHEIT, FREUDE, FRIEDEN GEGENSEITIGKEIT, GEMEINSCHAFT, GENÄHRT WERDEN, GESUNDHEIT, GLEICHWERTIGKEIT, HARMONIE, HARMONIE, HUMOR, INITIATIVE, INSPIRATION, INTEGRATION, INTEGRITÄT, INTERDEPENDENZ, KLARHEIT, KÖRPERLICHE BEWEGUNG, KÖRPERLICHE SICHERHEIT, KREATIVITÄT, LEBENSUNTERHALT, BEISTAND, LEICHTIGKEIT, LERNEN, LIEBE, MITGEFÜHL, NAHRUNG, ORDNUNG, PRÄSENZ, RAUM, RESPEKT, RÜCKSICHTNAHME, RUHE, SCHÖNHEIT, SCHUTZ, SCHUTZ, OBDACH, SEELENFRIEDEN, SELBSTAUSDRUCK, SEXUELLER AUSDRUCK, SICH WOHLFÜHLEN, SICHERHEIT, SINNHAFTHIGKEIT, SPASS, SPIELEN, SPRITUELLER AUSDRUCK, STABILITÄT, TRAUERN, UNABHÄNGIGKEIT, UNTERSTÜTZUNG, VERBINDUNG, VERSCHIEDENARTIGKEIT, VERSTÄNDNIS, VERTRAUEN, VON BEDEUTUNG SEIN, WAHL, WÄRME, WASSER

# Zu Bedürfnissen stehen – Verantwortung für Gefühle übernehmen

- *„Ich bin erleichtert, dass du zeitig zurückgekommen bist, weil mir Sicherheit wichtig ist.“*
- *„Ihr macht mich froh, wenn ihr einander helft.“*
- *„Wenn Sie zu spät zum Termin kommen, fühle ich mich frustriert.“*

# Zu Bedürfnissen stehen – Verantwortung für Gefühle übernehmen

- *„Ich bin erleichtert, dass du zeitig zurückgekommen bist, weil mir Sicherheit wichtig ist.“*
- *„Ihr macht mich froh, wenn ihr einander helft.“* (Bedürfnis wurde nicht ausgedrückt. Mögliche Äußerung zu den den Gefühlen zugrunde liegenden Bedürfnissen: *„Ich bin glücklich, wenn ich sehe, dass ihr einander helft, denn mir sind Kooperation und gemeinschaftliches Lernen wichtig.“*)
- *„Wenn Sie zu spät zum Termin kommen, fühle ich mich frustriert.“* (Bedürfnis wurde nicht ausgedrückt. Mögliche Äußerung zu den den Gefühlen zugrunde liegenden Bedürfnissen: *„Wenn Sie zu spät zum Termin kommen, fühle ich mich frustriert, weil ich das Bedürfnis habe, Zeit sinnvoll zu nutzen.“*)

# Die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation – 4. Schritt: Bitte

Was wollen wir vom anderen?

Was wünschen wir uns?

## Bitten statt Forderungen

„Bitten werden als **Forderungen** aufgefasst, wenn der andere davon ausgeht, dass er **beschuldigt oder bestraft** wird, wenn er nicht zustimmt. Wenn jemand eine Forderung von uns hört, dann sieht er nur **zwei Möglichkeiten: Unterwerfung oder Rebellion**. In beiden Fällen wird die bittende Person als jemand wahrgenommen, der Zwang ausübt, und so lässt die Bereitschaft des Zuhörers, einfühlsam auf die Bitte einzugehen, rapide nach.“

# Bitten statt Forderungen

„So findet man heraus, ob es sich um eine Bitte oder Forderung handelt:

**Beobachten, wie sich der Sprecher verhält, wenn seine Bitte nicht erfüllt wird.**

→ Es ist eine **Forderung**, wenn der Sprecher daraufhin **kritisiert oder verurteilt**.

→ Es ist eine **Forderung**, wenn der Sprecher daraufhin **Schuldgefühle ‘macht’**.

→ Es ist eine **Bitte**, wenn der Sprecher anschließend **einfühlsam auf die Bedürfnisse der anderen Person reagiert.**“

# *Kriterien für Bitten, die zum Handeln motivieren*

Bitten in positiver Handlungssprache formulieren (sagen, was ich möchte, statt was ich nicht möchte)

- *Vorher*: „Bitte machen Sie nicht so lange Mittagspause.“
- *Nachher*: „Ich möchte Sie bitten, um 13.00 Uhr wieder im Büro zu sein. Ist das o.k. für Sie?“

# *Kriterien für Bitten, die zum Handeln motivieren*

## Überprüfbarkeit des Erfolgs der Bitte hier und jetzt

- *Vorher*: „Versprich mir, dass sich deine Leistungen in Mathe bis zum nächsten Zeugnis verbessern.“
- *Nachher*: „Ich möchte jetzt mit dir darüber sprechen, wie ich dich unterstützen kann, damit du in Mathe eine Note besser wirst. Passt das für dich?“

# *Arten von Bitten*

## Sachliche Lösungs-Bitten

- *Bitte um eine konkrete Handlung*  
Beispiel: „Bitte sagen Sie mir jetzt, ob es Ihnen möglich ist, den Bericht bis morgen fertig zu machen.“
- *Bitte um Rückmeldung*  
Beispiel: „Bitte sagen Sie mir, ob Sie denken, dass meine Ideen im Projekt praktisch umsetzbar sind, und auch ihre Gründe dafür.“

# Arten von Bitten

## Beziehungsbitten

- *Klärung von Gefühlen und Bedürfnissen*  
Beispiel: „Wie geht es dir, wenn du das hörst?“
- *Bitte um Wiedergabe*  
Beispiel: „Mir ist es wichtig, Missverständnisse zu vermeiden, deshalb bitte ich dich, mir zu sagen, was du jetzt verstanden/von mir gehört hast.“

Diese vier Schritte können in zwei Richtungen vollzogen und verbalisiert werden:

- auf uns selbst bezogen: **Selbsteinfühlung – Selbstklärung**
- auf die andere Person bezogen: **Einfühlung in andere** („gefühlte“ Vermutung)

# 4 Schritte: Selbsteinführung

1. Beobachtung/Situation

*Wenn ich sehe / höre, ...*

2. Gefühl

*dann fühle ich mich ...*

3. Bedürfnis

*weil ich das Bedürfnis nach . . . habe*

4. Bitte / Wunsch

*und ich bitte dich ... zu tun, oder mir zu sagen, ob du dazu bereit bist?*

# 4 Schritte: Einfühlung in den anderen

1. Situation

*Wenn du siehst / hörst ...*

2. Gefühl

*fühlst du dich dann ...?*

3. Bedürfnis

*weil Du ... brauchst ?*

4. Bitte / Wunsch

*und bittest du mich deshalb ...*

# Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Beispiele für Bedürfnisse

- Autonomie  
*Ist es dir wichtig, dass ...  
... du selber sagen kannst, was gut für dich ist?  
... du mitreden kannst?*
- Zugehörigkeit  
*... und für dich ist es so wichtig,  
dazuzugehören/mitzuspielen/dabei zu sein?*
- Fairness  
*... und dir ist wichtig, dass alle gleich behandelt werden?*

# Wolf und Giraffe in der Gewaltfreien Kommunikation



Antennen: Ich nehme sehr viel wahr, von mir und von Dir.

Ohren: Ich höre Dir empathisch zu und versuche, heraus zu hören, was Du brauchst, egal, wie Du Dich ausdrückst.

Ich sage ohne Bewertung, was ich beobachte, spreche Gefühle und Bedürfnisse aus und formuliere klare Handlungen. Manchmal fasse ich zusammen, was ich Dich sagen höre.

Langer Hals: Damit behalte ich auch im Konflikt den Überblick

Großes Herz: Damit kann ich mich mit allen Lebewesen verbinden.

Mein Fundament: alles, was wir tun, ist ein Versuch, ein Bedürfnis zu erfüllen. Wenn wir es freiwillig tun dürfen, unterstützen wir andere gern.



# Wolfswelt

# Giraffenwelt

Kopf (Interpretationen, Urteile)

Herz (Gefühle, Bedürfnisse)

Vergangenheit, Zukunft

Gegenwart (Hier und Jetzt)

Kampf, Konkurrenz (Mangelbewusstsein – „es reicht nicht für alle“)

Kooperation (Bewusstsein von Fülle – „es ist genug für alle da“)

Egoismus

Selbstbehauptung (eigene Bedürfnisse sind wichtig)

Selbstaufgabe (eigene Bedürfnisse sind nicht wichtig – Opferhaltung)

Wunsch, mein Leben und das der anderen zu bereichern

Recht haben (Erklärungen und Lösungen mitteilen)

Einander verstehen (Mitgefühl)

Opfer- und Sündenbockdenken (Immer ist jemand schuld.)

Verantwortungsbewusstsein (Jeder übernimmt Verantwortung für sich.)

Feindbilder

Mitgefühl

Zwang (führt zu Gehorsam/Unterwerfung oder Rebellion)

Freie Wahl

Manipulation/Lenken, Fassaden/Masken

Authentizität/Echtheit, Klarheit, Akzeptanz, Konsequenz

Forderungen (die erfüllt werden müssen)

Offene Bitten (bei denen der andere frei entscheiden kann)

Wolfssprache	Giraffensprache
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auslöser</li> <li>2. Gedanken</li> <li>3. Forderung</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beobachtungen</li> <li>2. Gefühle</li> <li>3. Bedürfnisse</li> <li>4. Bitten</li> </ol>
Moralisieren, Beschuldigen, Kritisieren, Interpretieren, Analysieren, Bewerten, eigene Geschichten erzählen, Ratschläge erteilen, Verhören, Bemitleiden, Verbessern	Von Herzen sprechen , empathisch zuhören
Moralische Urteile: Das ist gut/schlecht	Werturteile: ich brauche/mir ist wichtig (Bedürfnisorientierung)
Forderungen	Bitten
(Vermeintlich) objektive Bewertungen („So ist das.“)	Subjektive Bewertungen („Ich finde, dass ...“)
Äußerung von Pseudogefühlen („Du machst/hast mich ...“)	Äußerung von Gefühlen („Ich bin ...“)
Generalisieren (alles, immer, nie)	Bezugnahme auf spezifische Situationen (Anerkennung der Subjektivität meiner Wahrnehmung und Beurteilung sowie der Begrenztheit meiner Kenntnisse)

# Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Grenzen setzen?

- „Durchgreifen“ und mit **strengen Regeln** für Ruhe und Ordnung zu sorgen,  
... erfüllt meist nur **wenige Bedürfnisse** der Beteiligten  
... führt häufig zu **Rebellion oder Unterwerfung** (→ Forderung) und Erwachsenen, die „Ruhe“ schreiend herumlaufen, bis sie entweder „gewonnen“ haben oder entnervt den Rückzug antreten.
- Alternative: **Erwachsene zeigen ihre eigenen Grenzen auf und finden gemeinsam mit den Kindern Lösungen** („Wenn ich in diesem Raum bin, tun mir die Ohren weh. Ich möchte gern gemeinsam mit euch Spaß haben. Ich will, dass wir uns jetzt zusammen hier hinsetzen und besprechen, wie wir diesen Raum nutzen. O.k.?“)

# Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – Macht

## Beschützender Einsatz von Macht

- ...dient dringendem Bedürfnis von mir oder dem Schutz des Gegenübers
- ... erfolgt in Kontakt mit meinen Bedürfnissen
- in Notfallsituation
- ...prinzipiell erst Gespräch, dann Konsequenz (Versuch, Konsens/Kooperation zu erreichen, Macht mit anderen)

## Bestrafender Einsatz von Macht

- ... dient dem Durchsetzen einer bestimmten Strategie (indirektes Bedürfnis: Respekt)
- ... erfolgt gemäß meinen (moralischen) Urteilen
- eher Normalfall
- ... ist einseitig, Ausübung von Macht über andere

# Bestrafender oder beschützender Einsatz von Macht?

Es geht um **zwei Fragen**:

- *Welches Verhalten wünsche ich mir von einer anderen Person?*
- *Aus welchen Gründen hätte ich gern, dass diese Person das macht, worum ich sie bitte?*

# Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern – funktioniert das?

„Alles, was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden.“

(M. Rosenberg)

Funktioniert Gewaltfreie Kommunikation überhaupt?

**Nein!**, wenn damit gemeint ist: *Macht das Kind, was ich will, wenn ich es mit GfK anspreche?*

- „Die Gewaltfreie Kommunikation will kein Mittel zur Dressur sein und ist daher ungeeignet, Kinder zum „Funktionieren“ zu bringen.“
- Aber: Kinder können von Natur aus die Gefühle und Bedürfnisse anderer verstehen.



# Abbildungsnachweise

Folie 1

<http://www.schloss-tonndorf.de/images/phocagallery/aktivaetaeten/gefhledeckblatt.jpeg>

Folie 2

[http://bilder.t-online.de/b/62/04/05/72/id\\_62040572/610/tid\\_da/kinder-kennen-noch-keine-vorurteile-.jpg](http://bilder.t-online.de/b/62/04/05/72/id_62040572/610/tid_da/kinder-kennen-noch-keine-vorurteile-.jpg)

Folie 3

[http://croatia.travel-design.com/wp-content/uploads/2010/09/working\\_together\\_teamwork\\_and-team-building-exercises3.jpg](http://croatia.travel-design.com/wp-content/uploads/2010/09/working_together_teamwork_and-team-building-exercises3.jpg)

Folie 4

[http://www.mdr.de/mdr1-radio-sachsen/bild259808\\_v-teaserTop\\_zc-11a84362.jpg%3Fversion%3D25747](http://www.mdr.de/mdr1-radio-sachsen/bild259808_v-teaserTop_zc-11a84362.jpg%3Fversion%3D25747)

<http://www.lis.bremen.de/fastmedia/12/thumbnails/Konflikte.jpg.38704.jpg>

Folie 8

<http://gesundheit.si/wp-content/uploads/2011/03/depression01.jpg>

Folie 9

[http://www.vfg-meckenheim.de/Themen/Uebergewicht\\_Krebsrisiko.php](http://www.vfg-meckenheim.de/Themen/Uebergewicht_Krebsrisiko.php)

<http://www.hainichland.de/2012/03/17/kess-erziehen-weniger-stress-mehr-freude-ab-17-april-2012/>

Folie 11

<http://znak2010.blogspot.de/2010/03/giraffensprache-das-konzept-der.html>

Folie 12

<http://www.alex11.org/wp-content/uploads/2011/12/wolf%2Bgiraffe2.jpg>

Folie 13

<http://www.comino.de/wp-content/uploads/2014/01/richtig-falsch.jpg>

Folie 16

[http://www.helios-privatklinik-allgaeu.de/uploads/pics/Bild\\_2\\_\\_Giraffe\\_Wolf\\_.JPG](http://www.helios-privatklinik-allgaeu.de/uploads/pics/Bild_2__Giraffe_Wolf_.JPG)

Folie 41

<http://www.gewaltfrei-hannover.de/Giraffenbild1.jpg>

Folie 42

<http://softsoul.de/giraffenherz/bilder/sabrina-stehlik-giraffe.png>

# Literaturauswahl

Gaschler, Frank/Gaschler, Gundi: Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. Das Projekt Giraffentraum, 8. Aufl., München 2015

Hahn, Britta: Mama, was schreist du so laut? Wut in Gelassenheit verwandeln. Erfahrungen mit der GFK bei unwillkürlichem Handeln und Fühlen. Paderborn 2010

Hart, Sura/Kindle Hodson, Victoria: Respektvoll miteinander leben. 7 Schlüssel zur Konfliktlösung. Wie Eltern und Kinder mithilfe der gewaltfreien Kommunikation Konflikte in Kooperation umwandeln können; Paderborn 2007

Kashtan, Inbal: Von Herzen Eltern sein. Die Geschenke des Mitgefühls, der Verbindung und der Wahlfreiheit miteinander teilen. Gewaltfreie Kommunikation: die Ideen & ihre Anwendung. Paderborn 2014

Larsson, Liv/Hoffmann, Katarina (2013): 42 Schlüsselunterscheidungen in der GFK. Für ein tieferes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation, Paderborn 2013

Mol, Justine: Die Giraffe und der Schakal in uns. Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn 2010

Mol, Justine: Aufwachsen in Vertrauen. Erziehen ohne Strafen und Belohnungen, Paderborn 2008

Müller, Marion/Pörschmann, Norman: Verbale Aspekte Wertschätzender Kommunikation im Kindergarten. Ein Handbuch auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, 2. Aufl., Berlin/Milow/Strasburg 2012

Orth, Gottfried; Fritz, Hilde: Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann. Paderborn 2013

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 11. Aufl., Paderborn 2013

Rosenberg, Marshall B.: Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten. Das verborgene Geschenk des Ärgers entdecken, 5. Aufl., Paderborn 2013

Rosenberg, Marshall B./Seils, Gabriele: Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils, 15. Aufl., Freiburg im Breisgau 2012

Rosenberg, Marshall B.: Kinder einfühlsam ins Leben begleiten. Elternschaft im Licht der Gewaltfreien Kommunikation, Paderborn 2011

Rosenberg, Marshall B.: Erziehung, die das Leben bereichert. Wie gewaltfreie Kommunikation (GFK) im Schulalltag dazu beiträgt, die Leistungsfähigkeit zu verbessern, Konfliktpotentiale abzubauen und Beziehungen zu fördern, Paderborn 2004

Rust, Serena: Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation, 10. Aufl. Burgrain 2013

Weckert, Al: Gewaltfreie Kommunikation für Dummies, Weinheim 2014