



## Der Wolf und die Giraffe

Die Giraffe steht in der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg für das Säugetier mit dem größten Herzen. Mit dem Herzen zuhören heißt zunächst einmal genau hinhören. Was hat der andere wirklich gesagt, und was habe ich vielleicht dazu gegeben, was habe ich gehört, was der andere gar nicht gesagt hat.

Mit dem Herzen zuhören heißt, lernen eigene Emotionen zu spüren. Was für ein Gefühl wird durch die Kommunikation hervorgerufen: Ärger, Entwertung, Wut? Es gibt so viele Emotionen die durch Sprache, d.h. durch soziale Kommunikation in uns ausgelöst werden. Dabei ist es ganz wichtig sich darüber klar zu werden, dass es sich letztlich erst einmal nur um Schallwellen handelt, die von einem anderen Menschen ausgehen. Die Emotionen sind in den

Schallwellen nicht enthalten, die geben wir im Rahmen unserer Kommunikation als Bewertung hinzu. Die Emotionen entstehen durch unsere Bewertungen. Und unsere Bewertungen sind für uns manchmal so selbstverständlich und richtig, dass wir an den Punkten, wo es in der Kommunikation hakt, nicht bereit sind, oder gar nicht in der Lage sind, diese zu hinterfragen.

Die Giraffe steht dafür, aus diesen unumstößlichen Bewertungen auszusteigen. In dem Prozess den Marshall B. Rosenberg in der gewaltfreien Kommunikation beschreibt, ist es möglich in vier Schritten sich den Prozess der Kommunikation klarzumachen, und ihm eine andere Wende zu geben, ohne dass du selbst einen Preis dafür bezahlst.

Wichtig ist, dass du dir auf diesem Weg erlaubst deine Gefühle zu benutzen, um dir über deine wirklichen Bedürfnisse klarer zu werden. Wenn du dir selbst erlaubst Bedürfnisse zu haben, was nicht immer einfach ist, dann wird dir klarer wo her das Gefühl kommt. Gleichzeitig wirst du offen dafür, die Bedürfnisse des anderen anzuerkennen.

Marshall B. Rosenberg spricht dann gerne davon, die Schönheit des eigenen Bedürfnisses zu sehen. Und wenn du selber ein schönes eigenes Bedürfnis siehst, wird es dir leichter fallen dieses anzuerkennen und dann zu versuchen es in einer Bitte an den anderen zu formulieren.

## **Menschliche Bedürfnisse nach Marshall B. Rosenberg:**

### **Soziale Bedürfnisse:**

Zum Beispiel: Anerkennung, Wertschätzung, Respekt und Achtung, Beachtung, einen Beitrag leisten, beteiligt sein Nähe, Geborgenheit, Fürsorge, Ordnung...

### **Körperliche Bedürfnisse:**

Atmen, Raum, Zärtlichkeit, Sexualität, Licht, Wärme, Geborgenheit, Nahrung, Obdach...

### **Emotionale Bedürfnisse:**

Selbstständigkeit, Selbstbehauptung, Kreativität, mit Freude, Ehrlichkeit, Integrität, Spaß, Begeisterung...

### **Geistige Bedürfnis:**

Schönheit, Freiheit, feiern, Spiritualität, Harmonie,...

## **Einige Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind:**

abenteuerlustig, erfüllt, selig, sanft, dankbar, bewegt, optimistisch, gewandt, fröhlich, hoffnungsvoll, heiter, energiegeladen,...

## **Einige Gefühle wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind:**

düster, feindselig, überfordert, schlaff, Elend, einsam, angstvoll, alarmiert, kalt, zerrissen, verzweifelt, zornig schuldig, Schmerz, leer, lethargisch,...

Weiterführende Literatur zum Thema gewaltfreie Kommunikation findest du beim Junfermann Verlag [www.junfermann.de/](http://www.junfermann.de/) die Bücher von Marshall B. Rosenberg und anderen Autoren gibt es zu vielen verschiedenen Themen. Sie eignen sich gut, um den Prozess der gewaltfreien Kommunikation zu vertiefen.

Ein intensives Training in Gewaltfreier Kommunikation bieten wir unter anderem auf unseren Folgeseminaren an. Gut geeignet sind **Inhouseschulungen in GFK** um innerbetriebliche Kommunikationsabläufe nachhaltig zu verbessern. Das **Kommunikationstraining** an zwei Wochenenden in Visselhövede, näheres auf unserer Website. Für Gesundheitsexperten und deren Angehörige das k.r.o.s. Training, und für Absolventen des k.r.o.s. Trainings das k.r.o.s. II Training, jeweils im Mai auf der Insel Kos. Informationen dazu findest du auf unserer Website [www.balanceacademie.de](http://www.balanceacademie.de) .