

Soroptimist International: Deutschsprachiges Freundschaftstreffen Thun:

Workshop Sa, 18.9.16:
13.45-14.45 / 1500-1600

**Willst du recht haben
oder glücklich sein? –**

Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen

AGENDA

- Perspektivenwechsel durch die Methode der gewaltfreien (verbindenden) Kommunikation
- Die 4 Schritte angewandt
- Wie kritisiere ich gewaltfrei?
- Praktische Übungen

Margrit Weber-Scherrer: www.dynamic-connecting.ch;
info@dynamic-connecting.ch

- Dr. iur., Rechtsanwältin
- Dissertation im Arbeitsrecht (mit Kommunikationsthemen)
- Mediatorin (Mediationen für Einzelpersonen und Gruppen)
- Empathisches Coaching (mit Methode nach Marshall Rosenberg)
- Schulpflegepräsidium
- Schlichtungskommission für Personalfragen, Kanton Aargau
- Schulratspräsidentin des Bezirks Bremgarten/ Friedensrichterin
- Dozentin an Fachhochschulen, für Verbände und div. Organisationen
- Rechtliche Mandate für KMU, Privatpersonen und öffentliche Verwaltungen

- Was denken Sie über sich?
- Was denken Sie über jemand anderen?
- Was denkt jemand anders über Sie?



Die 4 Schritte der GfK

- Wertfreies Beobachten
- Gefühl, welches die Beobachtung auslöst, wahrnehmen
- Bedürfnis hinter dem Gefühl erfassen
- Strategie, Handlungswunsch, Lösung

Manipulationen und Wertungen

- Anklagen, Vergangenes vorhalten
- Schuld zuweisen
- Wieso? Weshalb? Warum?
- Ratschläge erteilen, voreilige Lösungen offerieren
- Konditionalformen wie „sollte“, „hätte“, „wollte“, „würde“...
- Pauschalierungen wie immer, nie, alle, niemand, überall, nirgends
- Rechthaberei durch logische Argumente
- Entweder – oder – Strategien
- Etikettieren: du BIST / etwas IST

Jiddu Krishnamurti

*Beobachten ohne zu werten
ist die höchste menschliche
Fähigkeit!*

Nichtgefühle

- Ich habe das Gefühl, Sie sollten das besser wissen.
- Ich habe das Gefühl, ich habe besseres zu tun.
- Ich habe das Gefühl, dass Sie mich nicht anhören wollen.

Versteckte Du-Botschaften

Ich fühle mich beleidigt	Du hast mich beleidigt.
Ich empfinde dich als arrogant.	Du bist arrogant.
Ich fühle mich hintergangen.	Du hintergehst mich.

Gefühle, wenn sich Bedürfnisse erfüllen:

ruhig	erfreut	verliebt	entschlossen
sorglos	bezaubert	begeistert	mutig
frei	glücklich	fröhlich	kraftvoll
gelassen	hoffnungsvoll	zuversichtlich	überrascht
selbstsicher	unbeschwert	überwältigt	motiviert

Gefühle, wenn unsere Bedürfnisse nicht befriedigt sind:

müde	traurig	ängstlich	wütend	verwirrt
apathisch	besorgt	alarmiert	angewidert	abwesend
erschöpft	einsam	entsetzt	misstrauisch	blockiert
lustlos	betroffen	mutlos	aufgewühlt	perplex
leer	pessimistisch	unwohl	verstimmt	unsicher

Rumi

Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort begegnen wir uns.

Menschliche Bedürfnisse:

- Körperlich: Hunger, Durst, Bewegung, Ruhe, Unterkunft, Schutz
- Kontakt: Akzeptanz, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Respekt, Rücksichtnahme, dazu gehören, Unterstützung, Verständnis, Vertrauen, Verlässlichkeit, einbezogen werden, gehört werden...
- Autonomie: eigene Träume, Werte, Ziele bestimmen
- Integrität: Authentizität, Kreativität, Sinnhaftigkeit, Selbstwert
- Spielen, Feiern
- Spirituelle Verbundenheit: Schönheit, Harmonie, Friede, Ordnung, Verschmelzung, Nachhaltigkeit, Kontinuität

Formulierungsvorschläge Kritik

<p>Beobachtung</p>	<p>Was ist passiert? Woran denke ich? Woran erinnere ich mich? Was sehe, höre ich; was nehme ich wahr?</p>
<p>Gefühl</p>	<p>Was ich höre, sehe, beobachte, löst bei mir Trauer, Wut, Empörung.... aus. Das macht mich müde, unsicher, hoffnungslos... Das verletzt, verunsichert.... mich.</p>
<p>Bedürfnis</p>	<p>Weil mir wichtig ist, gehört zu werden, ernst genommen zu werden, einbezogen zu werden.... Weil mir Vertrauen, Respekt, Zuverlässigkeit... wichtig ist.</p>
<p>Strategie, Bitte</p>	<p>Ich bitte dich daher, zu tun. (erfüllbar, im hier und jetzt, konkret, handlungsorientiert)</p>

Stephan Ludwig

*Wir erleben den natürlichen Zauber einer
Begegnung, wenn wir lernen, anderen
Menschen zu begegnen, als würde ein
Teil von uns selbst nach Hause kommen*