

**Marshall B. Rosenberg**

# **Gewaltfreie Kommunikation**

**Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen**

**Neue Wege in der Mediation  
und im Umgang mit Konflikten**

**Mit einem Vorwort von  
Vera F. Birkenbihl**

**Aus dem Amerikanischen von Ingrid Holler**



Junfermann Verlag · Paderborn  
2003

# Inhalt

Vorwort von Vera F. Birkenbihl . . . . .	9
Einführung von Friedrich Glasl . . . . .	11
Danksagungen . . . . .	13
<b>1 Von Herzen geben:</b>	
<b>Das Herz der gewaltfreien Kommunikation . . . . .</b>	<b>15</b>
Einleitung . . . . .	17
Wie wir unsere Aufmerksamkeit fokussieren können . . . . .	18
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation . . . . .	21
Wie wir die gewaltfreie Kommunikation in unserem Leben und in unserer Umgebung anwenden können . . . . .	23
<b>2 Wie Kommunikation Einfühlungsvermögen blockiert . . . . .</b>	<b>29</b>
Moralische Urteile . . . . .	31
Vergleiche anstellen . . . . .	33
Verantwortung leugnen . . . . .	34
Andere Formen lebensentfremdender Kommunikation . . . . .	37
<b>3 Beobachten ohne zu bewerten . . . . .</b>	<b>39</b>
Die höchste Form menschlicher Intelligenz . . . . .	44
<b>4 Gefühle wahrnehmen und ausdrücken . . . . .</b>	<b>49</b>
Unterdrückte Gefühle kommen teuer zu stehen . . . . .	51
Gefühle im Gegensatz zu „Nicht“-Gefühlen . . . . .	54
Wie wir uns einen Gefühlswortschatz aufbauen . . . . .	56

<b>5 Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen</b> . . . . .	61
Eine negative Äußerung und vier Reaktionsmöglichkeiten . . . . .	63
Die Bedürfnisse an den Wurzeln unserer Gefühle . . . . .	67
Der Schmerz, den wir fühlen, wenn wir unsere Bedürfnisse ausdrücken, im Gegensatz zu dem Schmerz, den wir beim Unterdrücken unserer Bedürfnisse fühlen . . . . .	70
Von emotionaler Sklaverei zu emotionaler Befreiung . . . . .	72
<b>6 Um das bitten, was unser Leben bereichert</b> . . . . .	79
Positive Handlungssprache benutzen . . . . .	81
Bitten bewußt formulieren . . . . .	85
Um Wiedergabe bitten . . . . .	87
Um Offenheit bitten . . . . .	88
Bitten an eine Gruppe richten . . . . .	89
Bitten kontra Forderungen . . . . .	91
Mit welchem Ziel äußern wir eine Bitte? . . . . .	94
<b>7 Empathisch aufnehmen</b> . . . . .	101
Präsenz: Tu nicht irgend etwas, sei einfach da. . . . .	103
Auf Gefühle und Bedürfnisse hören . . . . .	105
Paraphrasieren – Mit eigenen Worten wiedergeben. . . . .	108
Empathie vertiefen . . . . .	113
Wenn Schmerz unsere Empathiefähigkeit blockiert. . . . .	114
<b>8 Die Macht der Empathie</b> . . . . .	119
Empathie, die heilt . . . . .	121
Empathie und die Fähigkeit, verletzlich zu sein . . . . .	123
Wie Empathie Gefahrensituationen entschärft . . . . .	124
Ein „Nein“ empathisch hören. . . . .	127
Mit Empathie ein leerlaufendes Gespräch wiederbeleben . . . . .	128
Empathie für Stille . . . . .	130
<b>9 Ärger vollständig ausdrücken</b> . . . . .	135
Den Auslöser von der Ursache unterscheiden. . . . .	137
Ärger hat immer einen lebensbejahenden Kern . . . . .	139
Auslöser kontra Ursache: Praktische Auswirkungen. . . . .	141
Vier Schritte um Ärger auszudrücken . . . . .	144
Zuerst Empathie anbieten . . . . .	145
Wir nehmen uns Zeit . . . . .	147

<b>10 Die beschützende Anwendung von Macht</b> .....	153
Wenn die Anwendung von Macht unumgänglich ist .....	155
Die Einstellung hinter der Machtanwendung .....	155
Verschiedene Arten bestrafender Macht .....	156
Strafen haben ihren Preis .....	157
Zwei Fragen, die deutlich machen: Strafen haben ihre Grenzen .	158
Die beschützende Ausübung von Macht in Schulen .....	159
<b>11 Uns selbst befreien und andere unterstützen</b> .....	163
Sich von alten Mustern befreien .....	165
Innere Konflikte lösen .....	165
Traumtötersprache .....	167
In unserer inneren Welt gut für uns sorgen .....	168
Diagnosen durch gewaltfreie Kommunikation ersetzen .....	169
<b>12 Wertschätzung und Anerkennung ausdrücken</b>	
<b>in gewaltfreier Kommunikation</b> .....	177
Die Absicht hinter der Anerkennung .....	179
Die drei Bestandteile der Wertschätzung .....	180
Wertschätzung annehmen .....	181
Der Hunger nach Anerkennung .....	183
Die Abwehr überwinden, Anerkennung auszusprechen .....	184
<b>Anhang</b>	
Epilog .....	187
Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation .....	189
Übungen .....	190
Literatur .....	197
Über die Aufgabe des CNVC (amerikanisches Zentrum für GFK) .	200
Über den Autor und das Center for Nonviolent Communication ..	201
Kontakte im deutschsprachigen Raum .....	202
Kommentare zur Gewaltfreien Kommunikation: .....	204
Personen- und Sachwortregister .....	206