

Wohlwollend mit sich und anderen kommunizieren:

**Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall B. Rosenberg**

Rita Geimer-Schererz

dialog forum, Mörlenbach

„Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, Menschen und deren Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen. Es geht darum, Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie beruhen, so dass schließlich die Bedürfnisse aller erfüllt sind.“

Marshall B. Rosenberg



Marshall B. Rosenberg, 1934 - 2015

„**Gewaltfrei** heißt nicht nur Verzicht auf Gewalt und Widerstand, heißt auch nicht etwa die andere Wange hinhalten.

Gewaltfrei ist eine viel schwierigere Aufgabe, nämlich **Verständnis und Einfühlung** in die Ängste, die Unwissenheit, Hilflosigkeit und Unsicherheit der Menschen und Faktoren, die gewaltvolles Handeln hervorrufen.“

Mahatma Gandhi

„Wenn ich auch nur denke, dass der andere etwas falsch gemacht und mich verletzt hat, wird meine Energie und Kraft vom Verstehen abgelenkt und geht in die Richtung: Er hat mir weh getan und verdient Strafe.“

Marshall B. Rosenberg

„Gewalt ist der tragische Ausdruck von nicht befriedigten Bedürfnissen. Sie ist die Manifestation der Ohnmacht und/oder der Verzweiflung eines Menschen, der so hilflos ist, dass er meint, seine Worte seien nicht mehr ausreichend, um sich Gehör zu verschaffen. Also greift er an, schreit, bedroht ...“

Marshall B. Rosenberg

Situation / Beobachtung

Gefühl

Bedürfnis

Bitte

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Ich freue mich sehr, dass ich mit Ihnen etwas teilen konnte, was mir in meinem eigenen Leben sehr wichtig ist und von dem ich hoffe, dass es auch Ihr Leben bereichert.

Herzlichst, Ihre Rita Geimer-Schererz

www.dialog-forum.com

