



Gewaltfreie

Kommunikation

Workbook

Lerne

**...deine Bedürfnisse
zu kommunizieren**

CHRIS
bloom



Gefühle sind

Wegweiser

und helfen dir beim
Erkennen deiner

Bedürfnisse

– CHRIS BLOOM –



Intro

Hi! Ich freue mich riesig, dass du deine Bedürfnisse klar kommunizieren willst!

Ich selbst habe in früheren Beziehungen mit Vorwürfen um mich geworfen, als ich eigentlich nur eins wollte: "gehört und gesehen werden".

Marshall Rosenberg drückt es so aus:

"Wenn wir wirklich gehört werden mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen, ändern wir uns."

Eine achtsame Kommunikation ist die Grundlage einer gesunden Beziehung. Nur so können wir Streit, Enttäuschung und festgefahrene Beziehungsmuster überwinden.

Allerdings können wir nicht von anderen erwarten, dass sie uns zuhören, wenn wir ihnen nicht dasselbe entgegenbringen.

Ich will dir sagen: Durch Gewaltfreie Kommunikation schaffst du es, einen wertschätzenden Umgang in deinen Beziehungen zu etablieren. Du baust mehr Vertrauen auf und löst Konflikte nachhaltig, indem du auf "Bedürfnis-Ebene" kommunizierst.

Lass uns starten!

Dein Chris

Intro: Was ist eigentlich *Gewaltfreie Kommunikation?*

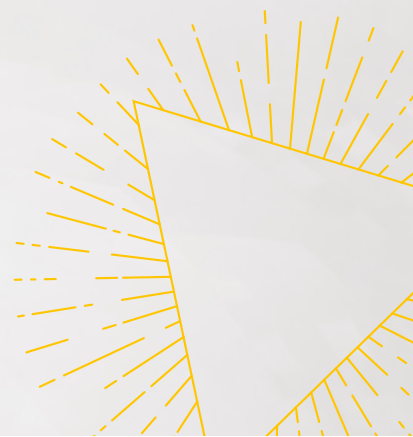
Gewaltfreie Kommunikation (GfK) bietet ein 4-schrittiges Handlungskonzept für eine wertschätzende und gleichzeitig authentische Kommunikation:

1. Situation neutral beobachten
2. Eigene Gefühle wahrnehmen
3. Bedürfnisse erkennen
4. Wunsch äußern

Durch diese 4 Schritte schulst du deine Fähigkeit, einfühlsam dir selbst gegenüber und Anderen zu werden.

Der Schlüsselbegriff lautet: Empathie.

Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, gegenseitiges Verständnis zu fördern und dadurch Konflikte nachhaltig zu lösen.



Deine Intention für *achtsame Kommunikation*

Ich bitte dich nun, in dich zu gehen und deine Augen für einen Moment zu schließen. Atme einmal tief über den Bauch ein und wieder aus. Visualisiere nun: Was wünschst du dir von Herzen, was du mit mehr achtsamer Kommunikation persönlich erreichen magst (z.B. endlich eine liebevolle Partnerschaft, mehr Selbstliebe, etc)? Sei so frei, wie du magst und schreibe einfach drauf los – ohne großartig nachzudenken.

Bitte sei so klar und detailliert wie irgendwie möglich mit deiner Intention. Mit der klaren Formulierung deiner Absicht beginnst du heute schon damit, den ersten Schritt auf deinem eigenen authentischen Weg zu gehen. Denk an das Gefühl, welches du in dir nähren möchtest!



Deine Intention für die *achtsame Kommunikation*





Zitate von M. Rosenberg

"Gefühle brauchen keine Berechtigung."

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

“Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die genau das am schwierigsten macht.”

“Es geht immer um diese Fragen: Was ist lebendig in dir? Und: Was würde dein Leben bereichern?”



Werte

statt Bewertungen



WERTE

Die Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, was mir gerade wichtig ist / was ich brauche

Führt zu Aktivitäten und Bitten mit dem Ziel, Bedürfnisse zu erfüllen

"Ich brauche Respekt."

"Ich brauche Freiraum."

"Das gefällt mir."

"Ich wünsche mir mehr Zivilcourage."

BEWERTUNGEN

Die Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, was der Andere ist, weil er das tut oder sagt

Führt zu Rechthaberei mit der Tendenz, Andere zu bestrafen/belohnen

"Du bist unverschämt."

"Du bist wie eine Klette."

"Das ist aber schön."

"Du bist so feige."



„Achte auf Deine *Gedanken*,
denn sie werden zu Gefühlen.

Achte auf Deine *Gefühle*,
denn sie werden zu Worten.

Achte auf Deine *Worte*,
denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine *Handlungen*,
denn sie werden zu Gewohnheiten.

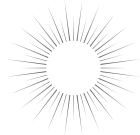
Achte auf Deine *Gewohnheiten*,
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen *Charakter*,
denn er wird Dein Schicksal.“

– BUDDHA –

Vokabular für

Gefühle



- Wut
- Freude
- Ärger
- Traurigkeit
- Ekel
- Überraschung
- Langeweile
- Aufregung
- Zorn
- Hass
- Liebe
- Verbundenheit
- Mitgefühl
- Einsamkeit
- Erleichterung
- Mitleid
- Weltschmerz
- Anziehung
- sexuelle Erregung
- Stolz ...

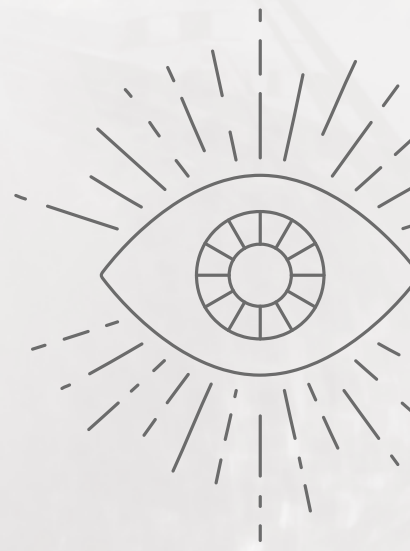
Bedürfnisse



- Überleben
- Schutz / physische Sicherheit
- Flüssigkeit
- Nahrung
- Schlaf
- Ruhe
- Gemeinschaft
- Zugehörigkeit zu einer Gruppe
- Autonomie
- Sexualität
- Durchsetzung
- Macht
- Besitz
- Freiheit
- Anerkennung
- Erfolg
- Selbstverwirklichung
- Wertschätzung ...

Gefühls-Vokabular

erweitern: Übung



Stell dir vor, du befändest dich in den folgenden Situationen, und schreib auf, was du wahrscheinlich fühlen würdest. Finde dabei möglichst unterschiedliche Worte, um deine Gefühle genau auszudrücken.

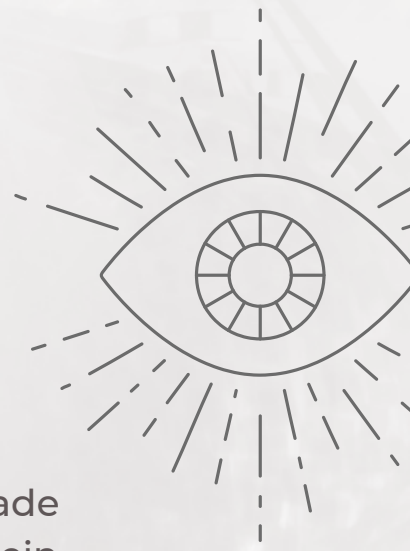
A) Du bist Mutter oder Vater und hast dein 11-jähriges Kind mit einem anderen Kind beim Rauchen erwischt. Du sagst: „Was glaubt ihr eigentlich, was ihr da macht?“ Wie fühlst du dich, wenn du das sagst?

B) Du bist Ehefrau/Ehemann und dein Partner hat dir gerade gesagt, dass du der wunderbarste Mensch auf der Welt bist. Wie fühlst du dich, wenn du das hörst?

C) Du hast gerade über dein neues, weisses Hemd Kaffee verschüttet. Wie fühlst du dich?

Gefühls-Vokabular

erweitern: Übung



D) Du bist ein Kind und deine Eltern haben dich gerade gefragt: „Warum kannst du nicht so hilfsbereit wie dein Bruder und deine Schwester sein?“ Wie fühlst du dich, wenn du das hörst?

E) Du schaust einem herrlichen Sonnenuntergang am Meer zu. Wie fühlst du dich?

F) Du hast gerade gelesen, dass irgendwo auf der Welt 30 Menschen von Terroristen massakriert wurden. Wie fühlst du dich?

G) Dein/e Frau/Mann/LiebhaberIn/FreundIn sagt: „Ich langweile mich in unserer Beziehung.“ Wie fühlst du dich, wenn du das hörst?



3 Säulen

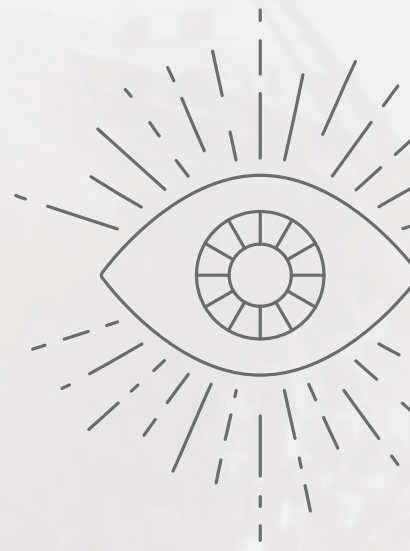
der GFK

- Aufrichtige
Mitteilung
- Selbstempathie
- Empathisch
Zuhören

– CHRIS BLOOM –

Selbsteinfühlung

Mitgefühl für dich Selbst in 4 Schritten



1 Die Situation

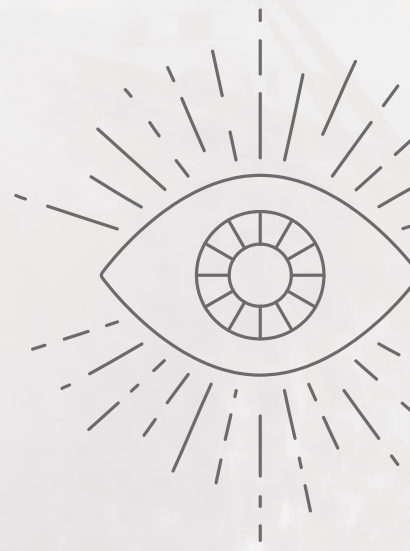
Finde eine Situation, die du dir im Nachhinein genauer anschauen möchtest. Was genau ist passiert? Welche Gedanken kommen dir, wenn du an die Situation denkst.

2 Mein Gefühl:

Wenn du dich an diese Situation erinnerst, wie geht es dir dabei? Was fühlst du? Spüre genau in deinen Körper hinein. Verbinde dich mit deinem Gefühl. Wo in deinem Körper kannst du es spüren? Wie genau fühlt es sich an? Spüre das Gefühl in seiner ganzen Intensität. Falls es mehrere Gefühle sind, spüre nach, welches das relevanteste ist und konzentriere dich darauf.

Selbsteinführung

Mitgefühl für dich Selbst in 4 Schritten



3 Mein Bedürfnis

Welches Bedürfnis ist zu kurz gekommen? Worum geht es dir? Falls es mehrere Bedürfnisse gibt, spüre nach, welches davon am drängendsten ist und konzentriere dich darauf.

Bedauern

Ein wichtiges Bedürfnis ist zu kurz gekommen. Schenke dir selbst Empathie dafür. Nimm dir einen Moment Zeit, zu bedauern, dass dein Bedürfnis nicht erfüllt war. Bleib hier, bis du spürst, dass es genug ist und du bereit für den nächsten Schritt bist.

In die Fülle des Bedürfnisses eintauchen

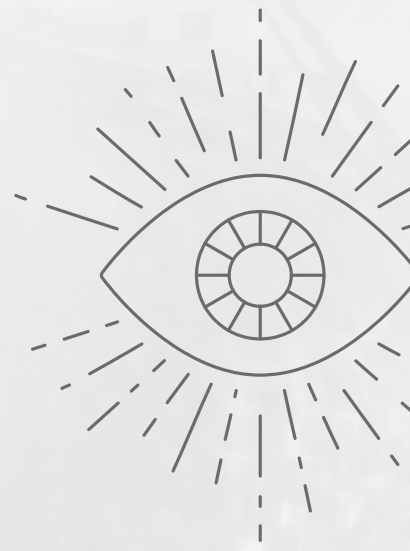
Verbinde dich mit deinem Bedürfnis. Wie fühlt es sich an, wenn dieses Bedürfnis voll und ganz erfüllt ist? Spüre es in deinem Körper.

Erinnere dich an Bereiche in deinem Leben oder Situationen aus der Vergangenheit, in denen dieses Bedürfnis genährt war.

Nimm die Schönheit und die positive Kraft deines Bedürfnisses wahr. Du teilst es mit allen Menschen, die auf dieser Erde leben. Es ist gut, dass du dieses Bedürfnis hast, es dient dem Leben.

Selbsteinfühlung

Mitgefühl für dich Selbst in 4 Schritten



4 Strategie (optional)

Falls du möchtest, kannst du nun noch überlegen, welche Strategien dir einfallen, um dein Bedürfnis zu nähren.

Dieser Punkt ist optional.



Eine

Bitte

ist dann eine Bitte,
wenn wir bereit
sind ein

Nein

zu akzeptieren.

– CHRIS BLOOM –

Übung: Eine *Bitte* formulieren

In der GFK werden Bitten von Forderungen unterschieden. Du erkennst eine Bitte daran, dass sie ein Nein auch akzeptiert.

Eine Bitte kannst du aus deinem Bedürfnis ableiten (siehe Übung "Mitgefühl für dich selbst"). Wie kann dein Gegenüber dazu beitragen, dieses Bedürfnis zu erfüllen?

Bitten sollten möglichst

- konkret,
- realistisch,
- positiv

formuliert werden

Bitten sind weniger erfolgreich, wenn sie ...

- Gefühle statt Verhalten erbittet.

"Ich möchte, dass du mich liebst."

- vage und abstrakt sind.

"Ich möchte, dass du mich ernst nimmst."

- Vergleiche enthalten.

"Ich möchte, dass du so ordentlich bist wie Hans."

- beschreiben, was ich nicht möchte.

"Ich will nicht, dass du so lange arbeitest."

Übung: Eine *Bitte* formulieren

Welches Bedürfnis möchtest du nähren? Welche Strategien fallen dir ein, um dein Bedürfnis zu nähren?

Beispiel: Bedürfnis nach Leichtigkeit

Strategien:

- *Eis essen gehen*
- *laut Musik anmachen und tanzen*
- *in den Urlaub fahren*
- *eine Komödie im Fernsehen anschauen*
- *ein Gesellschaftsspiel spielen*
- *gekitzelt werden*
- ...

Suche dir jetzt eine Strategie aus, die an eine Person gebunden ist und formuliere eine Bitte.

Beispiel:

Ich hatte heute einen langen Nachtdienst. Ich bin total gestresst. Ich sehne mich gerade nach Leichtigkeit. *Würdest du heute Abend mit mir ein Gesellschaftsspiel spielen?*





HEARTSET
Journey

Du möchtest mehr und eine
noch tiefere Verbindung mit
dir und andereingehen?
Let's go!

Dein Chris

Bewirb dich jetzt für meine
HEARTset Journey!
Start: Jeden neuen Monat

So können wir uns verbinden:

Ich freue mich auf dich!



Schreib mir: hallo@chrisbloom.de



Folge mir auf Instagram:
[@chris.bloom](https://www.instagram.com/chris.bloom)



Abonniere meinen Newsletter



Höre in meinen Podcast hinein:
[The Chris Bloom Show](#)



Besuche meine Website:
chrisbloom.de



Komme in die exklusive Facebook-
[Gruppe](#)

"ES WIRD DER ZEITPUNKT KOMMEN, AN DEM DU
DENKST, DASS ALLES VORBEI SEIN KÖNNTE.
DAS WIRD DER ANFANG SEIN!"
- CHRIS BLOOM

