

Mentaltrainer

Roland Schiffner
Beratung & Coaching

Telefon 09123-999603
Mobil 0173-389 54 78
r.schiffner@t-online.de
www.mentaltrainer-schiffner.de



NEWSLETTER

Januar 2025

Zertifizierter Mentaltrainer
Persönlichkeitstrainer
Psychologische Beratung/Personal-Coach

An meine Klientinnen, Klienten und Freunde,

ich möchte Ihnen allen einen guten Start ins neue Jahr wünschen und freue mich auf schöne Begegnungen, nette Gespräche und bin gespannt, was 2025 mit sich bringen wird. Ich wünsche mir, dass es Ihnen allen gut geht, wenn wir uns wieder sehen werden.

Gibt es auch bei Ihnen gute Vorsätze für das neue Jahr. Es ist immer wieder ein neuer Anfang, wenn man sich aufrafft, etwas im Leben zu verändern. So leicht ist das nämlich gar nicht, das wird jeder von uns schon erlebt haben. Ich greife heute einmal ein spannendes Thema auf, welches in die Rubrik der „Persönlichkeitsentwicklung“ eingeordnet werden kann.

Die Gewaltfreie Kommunikation - besser diskutieren und streiten, aber fair!

Wie sagte schon der bekannte Psychologe Marshal B. Rosenberg (2015 verstorben), „Der Ton macht die Musik“. Für ihn war die Art, wie man etwas sagt, genauso wichtig wie die Botschaft oder Nachricht selbst. Sein Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ wird weltweit angewandt und hilft in Konflikten, in Beziehungen, Familien, mit Kindern oder auch im Berufsleben.

Die folgenden Schritte sollen darstellen, bei Auseinandersetzungen Bedürfnisse besser ausdrücken zu können. Diese zielführende Kommunikation verbessert die Stimmung während eines Streits und trägt zur Lösungsfindung bei.

1. Schritt - Beobachtung

Zunächst beschreibst du deinem Gegenüber die Situation. Sprich aus, welche Eindrücke du gerade wahrnimmst. In diesem ersten Schritt bleibst du allerdings so wertfrei wie möglich. Versuche also, Fakten zu formulieren und NICHT zu interpretieren.

2. Schritt - Gefühl

Mache dir nun bewusst, welche Gefühle die Situation bei dir auslöst. Erkläre der anderen Person, welche Emotionen du spürst. Bist du traurig, wütend, verwundert, überfordert? Versuche, so klar wie möglich auszudrücken, was in dir emotional angestoßen wurde.

3. Schritt - Bedürfnis

Um im Konflikt voranzukommen, ist dieser Punkt besonders wichtig: Welches Bedürfnis hast du aufgrund der Situation und deiner Gefühle? Was soll sich ändern damit es dir besser geht? Was brauchst du jetzt gerade in diesem Moment?

4. Schritt - Bitte

Hast du dein Bedürfnis klar ausgedrückt, füge noch einmal eine Bitte hinzu. Fordere dein Gegenüber nochmal auf, sich in Zukunft anders zu verhalten - unmissverständlich, aber höflich. So betonst du, was dir in Situationen wie dieser besonders wichtig ist.

Das alles klingt sehr einleuchtend, oder? Rosenberg selbst fasste diese Schritte wie folgt zusammen:

„Wenn ich A sehe (Beobachtung), dann fühle ich B (Gefühl), weil ich C brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gerne D (Bitte).“

Übungen und Anregungen zur gewaltfreien Kommunikation sind auch zu finden unter: <https://www.gewaltfrei-101uebungen.de/kostenloser-downloadbereich/>

Buchempfehlung: Junfermann-Verlag, Gewaltfreie Kommunikation, Marshal B. Rosenberg, ISBN-978-3-95571-572-4

