

Spektrum gewaltfreien Handelns
nach Godfrey Spencer¹

(Spektrum / Bewusstsein, Bedürfnisse)



Achtung! → unbewusst

Achtung! → unbewusst

Achtung! → unbewusst

Bewusste Kommunikation = in welcher Box bin ich?
Einfühlensame Kommunikation = in welcher Box ist der andere?
Das Ziel ist nicht, perfekt zu sein, sondern zunehmend bewusster wahrzunehmen, wo wir stehen und wie wir miteinander umgehen.
Note: Alles, was sich lohnt, lohnt sich auch unvollkommen zu tun!

Verbindende Haltung: "Alles, was du jemals getan hast, Beste, was du mit dem Wissen, das du zu der Zeit hattest, tun konntest."

Gewaltvolles Handeln erkennen und benennen

Bewusste Forderungen:
Erwartungen, die zu
vereinbaren sind.

Neugierig:
„Interessant,
so kann es
wohl auch
interpretiert
werden, ...“

Spektrum gewaltfreien Handelns
nach Godfrey Spencer¹

(Spektrum / Bewusstsein, Bedürfnisse)



(continued)

(stark
getroffen
gereizt)

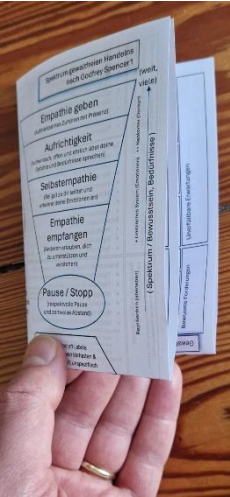
Triggernd sind oft Labels
(Interpretationen von Verhalten &
Bewertungen) – i.d.R. unspezifisch

Andreas Schlack – 2025-02-05
<https://wertedatenbank.de/>

Der GFK-Pocket-Guide ist doppelseitig auszudrucken und so zu falten, dass zunächst das erste Blatt von unten nach oben zusammengefasst wird ...



... und dann das gefaltete Blatt von links nach rechts gefaltet wird:



Damit kann ich alle Boxen so ausfüllen, dass es für mich passt und mir immer überlegen:

„In welcher Box bin ich?“, als Tool zur Selbstreflexion, und:

„In welcher Box ist der andere?“, als Tool zur Empathie

Zur Vorbereitung auf ein ernstes Gespräch empfehle ich die Übung in der Box „Labels / Trigger“, unten.

Viel Verbindung und ein fröhliches Lächeln wünsche ich dir. Andreas im Januar 2025

Das Spektrum gewaltfreien Handelns zeigt verschiedene Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Alle Boxen sind ok, keine ist besser als die andere, wir befinden uns, wenn wir im gewaltfreien Handeln sind, in einer dieser Boxen. Ansonsten befinden wir uns in mindestens einer der Boxen außerhalb des gewaltfreien Handelns. Auch außerhalb des gewaltfreien Handelns sind wir in Boxen, mit denen wir beabsichtigen, uns ein Bedürfnis zu erfüllen. Manche Boxen mögen wir nicht.

Trigger (auslösende Ereignisse) können erkannt und mit einem bewussten „Stopp“ unterbrochen werden, um Raum für gewaltfreie Reaktionen zu schaffen.

Es mag in dieser Darstellung die Kritik angebracht sein, dass diese eine sehr Kopflastige und analytische Herangehensweise ist. Und daher möchte ich betonen, dies ist meine beste Herangehensweise, die ich im Moment kenne, um die Bedürfnisse von mir selbst und meines Gegenübers zu erkennen und sie mag nicht immer funktionieren, ist nicht vollständig und wird sich in Zukunft sicher ändern. Es ist nur ein Modell und Menschen sind viel zu vielschichtig, um in ein Modell zu passen. Für mich ist dieses Modell hilfreich, es ist ein Angebot. Einige Punkte sind mir dabei besonders wichtig:

1. Das Ganze hat etwas Analytisches und mit einer Analyse schafft man keine Verbindung, daher mache ich diese Analyse nur in meinem Kopf, und sage niemals „du bist in dieser Box“, auch nicht „bist du in dieser Box?“. Ich will verstehen, wo könnte der andere sein, will das aber auf keinen Fall mit dem anderen diskutieren (ich merke, dass dieser Impuls oft kommt und ich möchte lernen, ihm nicht nachzugehen).
2. Keine der Boxen soll eine Wertung darstellen, alle Boxen sind ok, solange ich diese empathische Haltung habe, es gibt immer einen guten Grund, ein Bedürfnis, das dahintersteckt, warum wir in der einen oder der anderen Box sind.
3. Diese Gedanken mache ich mir ausschließlich – für mich selbst, um an das Bedürfnis heranzukommen, das dahintersteckt.
4. Ich bleibe ein Mensch und auch ich kann (stark) getriggert werden. Wenn ich selbst nicht mehr in einer der beiden Boxen „Empathisch zuhören“ oder „Aufrichtigkeit“ bin, dann Sorge ich für mich selbst, das ist ok und in dem Moment ist das dann das Wichtigste.

Der Unterschied zwischen Empathie und Sympathie liegt vor allem in der Tiefe des Mitfühlens und der Art, wie man mit den Gefühlen oder Erlebnissen anderer umgeht.

Empathie

Definition: Empathie bedeutet, sich in die Gefühle, Perspektiven und Bedürfnisse einer anderen Person hineinzuversetzen. Dabei versucht man, die Emotionen des anderen nachzuvollziehen, ohne sie selbst zu übernehmen.

Charakteristik:

Man versteht, wie sich die andere Person fühlt, bleibt dabei aber emotional unabhängig.
Empathie **ist nicht wertend**; man versucht, einfach bei der anderen Person zu sein und deren Erfahrung anzuerkennen.

Beispiel: Wenn jemand traurig ist, empfindet man Empathie, indem man diese Traurigkeit erkennt und sagt: „Ich sehe, dass dich das sehr belastet. Magst du mir mehr darüber erzählen?“

Sympathie

Definition: Sympathie bedeutet, dass man mit einer Person mitfühlt, oft auf einer emotionalen Ebene, und dabei eine Art positive Verbindung oder Zuneigung empfindet.

Charakteristik:

Man teilt oft die Emotionen des anderen, anstatt sie nur nachzuvollziehen.
Sympathie **kann manchmal wertend sein**, da man sich in der Regel eher mit Menschen sympathisiert, die man mag oder mit denen man sich verbunden fühlt.

Beispiel: Wenn jemand traurig ist, könnte Sympathie sich so äußern: „Oh nein, das tut mir wirklich so leid für dich!“

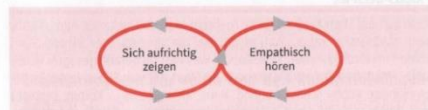
Wichtige Unterschiede:

Empathie	Sympathie
Verstehen der Gefühle des anderen	Teilen der Gefühle des anderen
Emotionale Unabhängigkeit	Emotionale Beteiligung
Nicht unbedingt auf Zuneigung beruhend	Beruhet oft auf Zuneigung
Fokus auf die andere Person	Fokus auf die eigene Reaktion

Empathie wird oft als Grundlage für tiefere Verbindungen und Verständnis gesehen, während Sympathie stärker durch eine persönliche emotionale Reaktion geprägt ist. In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wird Empathie bevorzugt, da sie das Verständnis und die Verbindung ohne eigene Projektionen ermöglicht.

Die zwei Bereiche der Gewaltfreien Kommunikation

Oft höre ich die Bitte: »Geben Sie mir das Rezept, wie ich mit Menschen umgehen kann, so dass ich das bekomme, was ich will.« Leider ist es nicht so einfach. Zwischenmenschliche Situationen folgen nicht statischen Regeln, sondern unterliegen



Die zwei Bereiche

In der Gesprächssituation wechselt die Aufmerksamkeit zwischen diesen Bereichen oft mehrfach hin und her:

- mich aufrichtig zeigen und sagen, was ich brauche und
- empathisch hören, was der andere braucht.

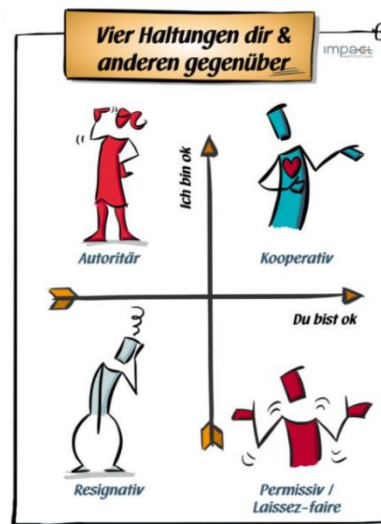
Quelle: Andreas Basu

Sprechen, um gehört zu werden

Kommunikation heißt: senden, empfangen und prüfen. Egal ob Sie reden oder beredt schweigen, mit den Händen gestikulieren oder zu Boden schauen, Sie kommunizieren ständig. Sie senden fortlaufend Signale und Botschaften aus, die Ihr Gegenüber interpretiert. Damit beim anderen das ankommt, was Ihrer Absicht entspricht, empfehle ich, sich bewusst darüber zu werden, was, wie und aus welcher Haltung heraus Sie kommunizieren. Dabei helfen die vier Elemente:

Beobachtung	vs. Bewertung
Gefühl	vs. Gedanke
Bedürfnis	vs. Strategie
Bitte	vs. Forderung

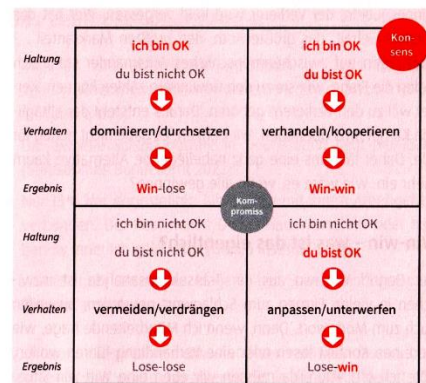
Vier Elemente



Meine innere Einstellung

<https://www.calameo.com/read/007595451042153324657>

8 Vom Gegeneinander zum Miteinander

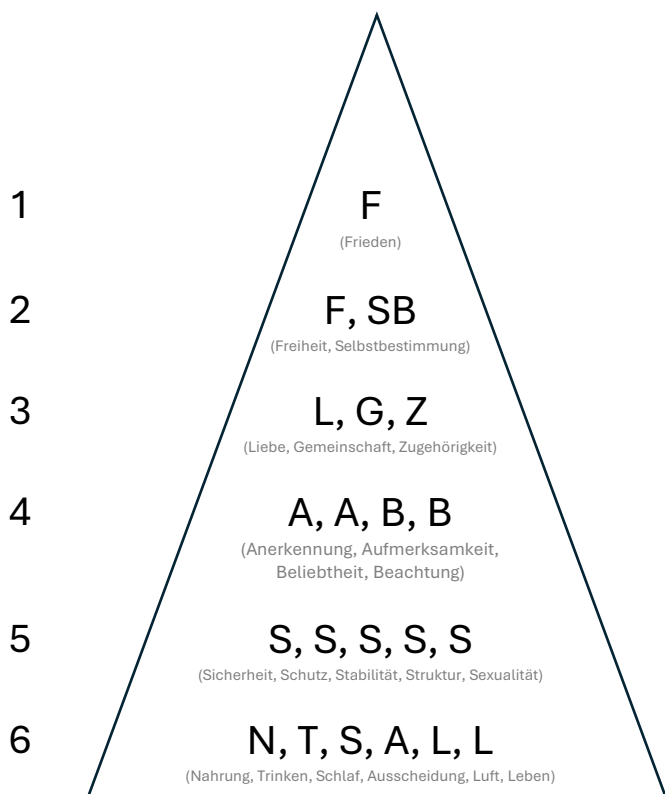


Haltungen und Verhalten in Konflikten



Sehr **modellartiger** Zusammenhang (schematisch)

Maslow-Pyramide:



Spektrum gewaltfreien Handelns:

Eigene Bedürfnisse Bed. des Anderen

