

Giraffensprache. Ein Lern- und Lehrbuch.

Die Gewaltfreie Kommunikation als Herzensbildung in Unterricht und Lehre

Wenn uns jemand mit Worten angreift, neigen wir in der Regel dazu, uns zu verteidigen und »zurückzuschlagen«. Am einfachsten geht das, wenn wir andere abwerten und kritisieren. Dann lenken von unserer Verantwortung ab und richten den Blick ausschließlich auf das Unvermögen des anderen. Wer die Giraffensprache, eine Sprache des Herzens, beherrscht, verzichtet auf Angriffe und konzentriert sich auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, aber auch auf jene, die den oft unbedachten Äußerungen des anderen Menschen zu Grunde liegen. Das erzeugt Wertschätzung und macht respektvolle Beziehungen möglich. Auch zu Menschen, die vermeintlich »schwierig« sind und anders ticken als wir selbst.

Aufbauend auf den Erkenntnissen der humanistischen Psychologie von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg in den 70er-Jahren des vorigen Jahrhunderts das Modell der »nonviolent Communication«. Rosenberg folgte dabei der gruppendynamischen Tradition und legte in all seinem Tun großen Wert darauf, genau zwischen der Wahrnehmung und der Interpretation zu unterscheiden, und zwar nach folgendem Schema: Was können wir in einem Gespräch, in einem Konfliktverlauf oder einfach in einer Begegnung zwischen Menschen genau beobachten – und welche Schlüsse, welche Bewertungen folgen daraus? Meistens vermischen wir Beobachtung und Bewertung und sind sehr schnell in einem Meer von Vorwürfen, Angriffen und Verteidigungsstrategien, also einer im wahrsten Sinne des Wortes »gewaltvollen« Sprache, gefangen, aus der es schwer ist wieder rauszukommen.
Quelle

Dieses Lern- und Lehrbuch ist für alle jene, die mit alten Mustern brechen und neue Haltungen erarbeiten wollen, die ein besseres, einfühlsameres Zusammenleben eröffnen. Nach theoretischen Einführungen zum Thema Lernen und der Gewaltfreien Kommunikation gibt es eine Fülle an Übungsmaterialien.

Außerdem gratis zum Lern- und Lehrbuch zum Downloaden unter www.ipi.co.at

- Das Giraffenlied zum Downloaden.
- Weitere Materialien zum Vertiefen und Üben zum Downloaden

ISBN: 9 783903 321076, Preis: € 19,80

Übrigens: Für Kinder ab dem Kindergartenalter ist dazu kürzlich das Buch „Yana, Paul und die Giraffensprache. Gewaltfreie Kommunikation für Kinder ab dem Kindergartenalter“ im INNSALZ Verlag erschienen.

ISBN: 9 783903 154988, Preis: € 16,50

Erhältlich sind beide Bücher unter www.ipi.co.at/Publikationen beim Innsalz-Verlag www.innsalz.eu oder im Buchhandel!