

Aus: Soziales Lernen

Spiele- und Übungen



www.ipi.co.at/ipishop

Übung zur Gewaltfreien Kommunikation

Wertschätzende Kommunikation und das Bedürfnis¹

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und adäquat in Worte zu fassen ist Ziel dieser Übung.

Partner- übung

Die Teilnehmer/-innen erhalten jeweils ein Arbeitsblatt und sollen im ersten Schritt die Aussagen in das jeweilige Bedürfnis, das dahinter steckt, übersetzen. Wenn sie fertig sind, geht es im zweiten Schritt an die Aufgabe, Aussagen aus dem eigenen Erleben zu finden, die versteckt Bedürfnisse ausdrücken und meist als Vorwurf formuliert werden (jeder mindestens fünf Beispiele).

Wenn alle fertig sind, findet eine kurze Besprechung im Plenum anhand der selbst recherchierten Beispiele statt. Abschließend wird die Frage erörtert, wie man in Zukunft selber mit Bedürfnissen umgehen und das Erlernte üben will. Es empfehlen sich laufende Reflexion über einen längeren Zeitraum und „Erfolgskontrolle“ bzw. Erörterung von Situationen, in denen es schwer fällt, eigene Bedürfnisse zu formulieren.



¹ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>; www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

Bedürfnisse formulieren²

Welche Bedürfnisse stecken hinter diesen Aussagen?

✚ Du verletzt mich, weil du mich nicht verstehst.

✚ Es nervt mich, wenn in der Konferenz endlos diskutiert wird.

✚ Ich bin sauer, weil du mich nicht ernst nimmst.

✚ Es enttäuscht mich, dass in unserer Gesellschaft Frauen so viele Hindernisse in den Weg gelegt werden.

² Übung aus: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-ubungen>;
www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

✚ Ich fühle mich unwohl, weil im Kollegium so ein schroffer Umgangston herrscht.

✚ Ich bin frustriert, weil mir diese Tätigkeit keinen Spaß macht.

✚ Ich fühle mich enttäuscht, weil ich hier nur übersehen werde.

Wertschätzende Kommunikation und die Bitte³

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Auch eine tatsächliche Bitte als solche zu formulieren, fällt uns manchmal nicht so leicht.

Einzel-
oder
Partner-
arbeit

Die Teilnehmer/-innen bearbeiten entweder in Einzel- oder in Partnerarbeit die folgenden Arbeitsblätter. Anschließend wird im Plenum darüber gesprochen, wie es beim Bearbeiten der Bitteübungen ergangen ist.

- ? Was war leicht, was ging schwer?
- ? Was passiert im Alltag öfter – werden eher Aussagen oder eher Bitten formuliert?
- ? Was hindert uns daran, öfter Bitten zu formulieren? (Reaktionen, Ängste, Abweisung ...)
- ? Was können wir uns vornehmen, um unser Verhalten zu verändern?

Weiters werden Beispiele gesammelt, die Situationen beschreiben, bei denen Aussagen getätigt, aber keine echten Bitten formuliert wurden. Gemeinsam werden dafür Vorschläge formuliert, wie diese Aussagen als Bitte klingen könnten.

Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, bis zum kommenden Treffen fünf Situationen zu notieren, bei denen Bitten bzw. Aussagen, die als Bitten „getarnt“ sind, gesammelt werden. Beim nächsten Treffen werden diese gemeinsam bearbeitet oder die gesammelten auf A4-Zettel geschriebenen Beispiele werden jeweils mit einem/einer Partner/-in ausgetauscht und von diesem/dieser dann umformuliert. Anschließend erhält jede/r Teilnehmer/-in seinen Bittenzettel zurück.

Übung im
Alltag



³ In Anlehnung an: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/gewaltfreie-kommunikation-uebungen>; www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

Übung: Bitten formulieren⁴

Bitte wandeln Sie entsprechend den beschriebenen Kriterien die folgenden Aussagen in machbare Bitten um. Die Bitte ist positiv formuliert, konkret machbar und es ist überprüfbar, ob sie erfüllt wird oder nicht erfüllt wird.

 Bitte sei rücksichtvoller.

 Fühle dich einfach wie zuhause.

 Seien Sie aufmerksamer.

 Hör mir jetzt endlich einmal zu.

 Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.

 Handeln Sie verantwortlich!

 Kannst du nicht ein bisschen weniger schlampig sein?

⁴ Die Übung aus: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/wp-content/uploads/Gewaltfreie-Kommunikation-%C3%9Cbungen-PDF.pdf> ; www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

Übung: GfK-Bitten erkennen⁵

Zeichne alle Sätze an, die Bitten im Sinne der GfK sind!⁶

- Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.
- Ich möchte, dass du mich genauso liebst wie dich.
- Bitte respektiere meine Rechte.
- Das möchte ich nicht nochmal erleben.
- Ich möchte, dass du nicht dauernd auf mir herumhackst.
- Sagst du mir bitte, was deine Befürchtungen sind?
- Ich möchte, dass du mir zuhörst und mir dann sagst, was du verstanden hast.
- Ich würde gerne von dir hören, wie du dich gefühlt hast, als dein Antrag abgelehnt wurde.
- Ich möchte nicht, dass du so rumtrödelst.
- Ich möchte dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. Okay?
- Kannst du mir bitte zuhören?
- Ich möchte gerne von dir hören, wie du zu mir stehst.
- Ich möchte, dass du mich sympathisch findest.
- Du könntest doch einen Selbstverteidigungskurs machen, oder?
- Kannst du bitte meine Bücher heute in die Bücherei zurückbringen?
- Ich möchte, dass du mehr Selbstvertrauen hast.
- Kannst du mich dabei bitte unterstützen?
- Ich möchte, dass du ehrlich bist.
- Ich hätte gerne, dass du mich anrufst, wenn du später kommst.
- Ich möchte, dass du auch meine Meinung in Betracht ziehst.
- Bringst du bitte die Kinder heute Abend ins Bett?
- Kannst du bitte wiederholen, was ich dir gerade gesagt habe?
- Ich möchte verstanden werden.
- Bitte sag mir, was ich tun kann, damit du dich hier wohl fühlst.

⁵ Die Übung aus: <http://www.gewaltfreie-kommunikation-seminare.com/wp-content/uploads/Gewaltfreie-Kommunikation-%C3%9Cbungen-PDF.pdf> www.pierre-boisson.de – info@pierre-boisson.de

⁶ Lösungen zu dieser Übung im Anhang an dieses Kapitel.

Lösung

Grau hinterlegt sind die GFK-Bitten.

- Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.
- Ich möchte, dass du mich genauso liebst wie dich.
- Bitte respektiere meine Rechte.
- Das möchte ich nicht nochmal erleben.
- Ich möchte, dass du nicht dauernd auf mir rumhackst.
- Sagst du mir bitte, was deine Befürchtungen sind?
- Ich möchte, dass du mir zuhörst und mir dann sagst, was du verstanden hast.
- Ich würde gerne von dir hören, wie du dich gefühlt hast, als dein Antrag abgelehnt wurde.
- Ich möchte nicht, dass du so rumtrödelst.
- Ich möchte dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. OK?
- Kannst du mir bitte zuhören?
- Ich möchte gerne von dir hören, wie du zu mir stehst.
- Ich möchte, dass du mich sympathisch findest.
- Du könntest doch einen Selbstverteidigungskurs machen, oder?
- Kannst du bitte meine Bücher heute in die Bücherei zurückbringen?
- Ich möchte, dass du mehr Selbstvertrauen hast.
- Kannst du mich dabei bitte unterstützen?
- Ich möchte, dass du ehrlich bist.
- Ich hätte gerne, dass du mich anrufst, wenn du später kommst.
- Ich möchte, dass du auch meine Meinung in Betracht ziehst.
- Bringst du bitte die Kinder heute Abend ins Bett?
- Kannst du bitte wiederholen, was ich dir gerade gesagt habe?
- Ich möchte verstanden werden.
- Bitte sag mir, was ich tun kann, damit du dich hier wohl fühlst.