

Betreff: Beobachtungen in der GFK

Von: miteinander kommunikation <info@miteinander-kommunikation.de>

Datum: 24.08.2018, 09:06

An: annekrieger@miteinander-kommunikation.de

MITEINANDER -
Info-Mail Nr. 2 -
August 2018

Hallo liebe GFK-Interessierte,

nach der heißen Sommerpause melde ich mich mit einer neuen Info-Mail zurück.

Heute könnt ihr etwas zu dem ersten Schritt in der Gewaltfreien Kommunikation lesen und natürlich bekommt ihr dazu ein schönes Zitat und weitere Termininformationen.

Neuigkeiten



Seit kurzem – ich bin selbst überrascht – findet ihr mich nun auf facebook. Ich freue mich, wenn ihr mal vorbeischaut. Klickt einfach auf das Symbol.

Ganz ehrlich, die Entscheidung habe ich während des letzten facebook-Datenskandals getroffen. Ein „Ja“ zu facebook fiel mir nicht leicht, da mir ein vertrauensvoller Rahmen enorm wichtig ist. Gleichzeitig möchte ich mich auch nicht vor modernen Kanälen verschließen und probiere nun einen Weg, mit dem ich und hoffentlich auch ihr zufrieden sein könnt.

Auch hier gilt, wie in der letzten Info-Mail schon geschrieben: Feedback, Kritik, Anregungen und Tipps nehme ich gerne entgegen.

Ich wünsche euch viel Spaß am Lesen, Gedanken machen und ausprobieren.

Eure Anne

Zitat

**"Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit,
zu beobachten ohne zu bewerten."**

Krishnamurti

Beobachten statt bewerten

„Du bist schlampig angezogen!“ – ist z.B. eine Bewertung, da „schlampig“ eine subjektive Beschreibung ist. Auch hat „schlampig“ einen negativen Beigeschmack, den höchstens Jugendliche nicht als Beleidigung, sondern als absolut wünschenswerte Umschreibung ihres Äußeren ansehen.

Die dazugehörige Beobachtung könnte lauten:

„Dein T-Shirt ist knitterig und auf der Hose sind Schlammspritzer.“

Spricht die Aussagen laut aus und stelle dir vor, du bist angesprochen. Spürst du den Unterschied zwischen den beiden Aussagen?

Beobachtung ist der erste Kommunikationsschritt in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Fängst du ein Gespräch mit einer Beobachtung an, so erhöht sich die Chance, dass dein Gegenüber dir zuhört. Rutschst du in eine Bewertung, so kann dies schnell als Angriff aufgefasst werden und es folgen Reaktionen, wie Angriff (Ach, schau dich doch selbst mal an!), Verteidigung (Stimmt doch gar nicht, so laufen alle in der Schule rum!) oder

Stillstand (Abbruch des Gesprächs).

Übung

In den nächsten Sätzen sind 2 Beobachtungen. Findest du sie?

Du machst eine Riesensauerei. Sei das nächste Mal bitte etwas freundlicher zur Nachbarin. Paul ist 20min zu spät gekommen. Der Baum ist riesig. Meine Tochter ist faul. Der Mülleimer ist voll. Das Badewasser ist zu heiß. Kannst du bitte ordentlicher essen!

Bist du dir unsicher oder möchtest meine Lösung wissen, dann schreib mir doch einfach.

Termine

Du bist doof! – Gewaltfreie Kommunikation für Eltern

01.09./22.09.2018 von 9 – 13h im Familienzentrum Darmstadt

22,30 Euro, Anmeldung über das Familienzentrum Darmstadt

Einführungsseminar: Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

24./25.11.2018 von 10 bis 17.30h in der Oberstr. 1, Darmstadt-Eberstadt

130 - 180 Euro nach Selbsteinschätzung, Anmeldung über info@miteinander-kommunikation.de

Oh nein, nicht schon wieder! Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg

20.11/27.11.2018 von 9 bis 13h im Familienzentrum Darmstadt

39,10 Euro, Anmeldung über das Familienzentrum Darmstadt

Gewaltfreie Kommunikation – Einführungsseminare nach M.B. Rosenberg

08./09.12.2018 von 10 bis 18h (Sa) bis 16.30h (So) im offenen Haus, ev. Forum Darmstadt

68 Euro, Anmeldung über ev. Erwachsenenbildung eeb@evangelisches-darmstadt.de

Kontakt

Anne Krieger - Miteinander – Kommunikations- und Konflikttraining | Rüdesheimer Str. 102 | 64295 Darmstadt | Telefon: 0176-43360558 |

E-Mail: info@miteinander-kommunikation.de | Internet: www.miteinander-kommunikation.de

> [Vollständiges Impressum](#)