

# Gewaltfreie Kommunikation

## Das Angebot:

- **Einführungsvorträge:**  
Dauer 2-3 Std., aktuelle Termine unter 0699/1177 9191 oder g.sprinzel@gmx.at  
Beitrag: ca. 15,- (abhängig vom Veranstalter)
- **Seminare:**  
Einführungsseminare (1-1,5 Tage)  
Vertiefungstage (1-2 Tage)  
Termine unter [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at) - Seminare – Wien - Gerhard Sprinzel  
Beitrag: ca. 80,- (abhängig vom Veranstalter)
- **Übungsgruppe:**  
1x monatlich im 22. Bez. (Nähe U1 „Alte Donau“ (2-2,5 Std.)  
Termine unter [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at) - Übungsgruppen - Wien - Gerhard Sprinzel  
Beitrag: 15,-
- **Einzelcoachings:**  
Unterstützung in Konfliktsituationen (empathisches/einfühlsames Gespräch zur Bedürfnisklärung, Rollenspiel etc.)  
Beitrag: 60,-/Std. (Erstgespräch gratis)

## Der Nutzen:

- **Sich aufrichtig** ohne Beschuldigungen und Urteile **ausdrücken:** „Was brauche ich?“ (Selbst-Verständnis, Selbst-Klärung)
- **Andere besser verstehen** können: „Was braucht mein gegenüber?“ (Zuhören, Einfühlung/Empathie)
- **Gemeinsam eine Lösung finden**, bei der die Bedürfnisse beider erfüllt werden



**Mag. Gerhard Sprinzel**

Bereits seit meinem Betriebswirtschaftsstudium zieht sich das Thema Kommunikation in den unterschiedlichsten Facetten (Unternehmensberatung, Verkauf, Projektmanagement) wie ein roter Faden durch mein (Berufs)Leben. Seit 6 Jahren bin ich als selbständiger Trainer (AMS-Kurse, Gewaltfreie Kommunikation, Aufstellungsarbeit) tätig. Ich bin verheiratet und habe 2 Kinder (3,5 und 1,5 Jahre alt).

Gewaltfreie Kommunikation ist für mich eine grundlegende Haltung. Sie hilft mir die „Stürme des Alltags“ zu meistern, da ich mit meinem Gegenüber eine **einfühlende Verbindung** eingehen und zugleich auch meinen Gefühlen und Bedürfnissen Beachtung schenken kann. Es bereitet mir große Freude, diese Erfahrungen weiterzugeben und damit vielleicht auch das Leben anderer bereichern zu können.

**Telefon:** 0699/1177 9191

**Email:** [g.sprinzel@gmx.at](mailto:g.sprinzel@gmx.at)

**Internet:** [www.gewaltfrei.at](http://www.gewaltfrei.at) - „Seminare“

## Wege zur gewaltfreien Konfliktlösung



TM & © Henson

Nach der Methode der  
**„Gewaltfreien Kommunikation“**  
von Marshall B. Rosenberg

Stand September 2007

## Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist ein hochwirksamer Prozess, der **Verbundenheit** und **mitfühlendes Handeln** inspiriert. Sie liefert einen Rahmen für die Entwicklung von Fähigkeiten, die bei der Lösung menschlicher Probleme von Nutzen sind, angefangen von Problemen, die in engen persönlichen Beziehungen auftreten, bis hin zu weltweiten politischen Konflikten. Mit Hilfe der GFK richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die **Gefühle und Bedürfnisse**, die wir alle haben, statt auf ein Denken im Sinne von Urteilen und Beschuldigungen. Sie ermöglicht es uns, einen kreativen Dialog zu beginnen, um unsere eigenen, uns völlig zufrieden stellenden Lösungen zu finden.

## Zur Person Marshall B. Rosenberg

Dr. Marshall B. Rosenberg (USA) interessierte sich bereits seit seiner Kindheit dafür, was Menschen zur Gewalt motiviert – und warum manche selbst unter schwierigsten Bedingungen statt Gewalt Mitgefühl einsetzen. Er begann zu erforschen, welche Art zu reden, zu denken und zu kommunizieren eine **friedliche Alternative zur Gewalt** sein könnte. 1961 promovierte Dr. Rosenberg in klinischer Psychologie und wenige Jahre später begann er, das Training der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu entwickeln. Zunächst benutzte er die GFK in den 1960er Jahren im Rahmen innovativer Schulprojekte und bei seiner Arbeit in anderen öffentlichen Institutionen. Um seine Methode noch effektiver weiterverbreiten zu können, gründete er 1984 das *Center for Nonviolent Communication* (CNVC), dessen Aufgabe es ist, die GFK weltweit zu verbreiten. Derzeit lebt Dr. Rosenberg in der Schweiz, hält weltweit Workshops und reist regelmäßig in Krisengebiete in Afrika, Osteuropa und im Nahen Osten, wo er Ausbildungen und Konfliktmediationen durchführt.

## 2 ARTEN DER KOMMUNIKATION

### Ich frage mich...

#### Wie ist der andere?

*„Er ist so faul!“*

#### Wie bin ich?

*„Ich bin schon wieder so aggressiv!“*

...ODER...

### Ich frage mich...

#### Was fühlt und was braucht der andere?

*„Er ist erschöpft und braucht Ruhe.“*

#### Was fühle und brauche ich?

*„Ich bin genervt und brauche etwas Unterstützung.“*

## DAS 4-SCHRITTE MODELL

Das 4-Schritte Modell der Gewaltfreien Kommunikation ermöglicht es, unsere Anliegen auf wertschätzende Weise mitzuteilen. Wir erhöhen damit die Chancen, gehört zu werden, ohne Abwehr oder Aggression beim Anderen auszulösen.

### WAHRNEHMUNG

Was ich beobachte:

*„Wenn hier bereits fünf Leute Schlange stehen, und Sie reihen sich an zweiter Stelle ein, ...“*



### GEFÜHLE

Wie ich mich fühle in Beziehung zu dem, was ich beobachte:

*„...bin ich verärgert, ...“*



### BEDÜRFNISSE

Was ich brauche oder schätze, das meine Gefühle verursacht:  
*„...weil mir Fairness wichtig ist.“*



### BITTEN

Die konkreten Handlungen, die ich mir wünsche:  
*„Würden Sie sich bitte hinten anstellen?“*