



“Willst du Recht haben oder glücklich sein?”

(Marshall B. Rosenberg)

Zeichnung: Jens Rasmus

KONFLIKTE LÖSEN MIT GEWALTFREIER KOMMUNIKATION

Unsere Art zu denken und zu sprechen führt oft zu Verletzungen und Distanz.

Wir erleben dann:

- Schuldzuweisungen, Vorwürfe und Verurteilungen
- Sprachlosigkeit und Resignation in unseren Beziehungen
- Geringe Wertschätzung in unserem Arbeitsalltag
- Konkurrenzdenken und Sanktionen in Schule, Ausbildung und Beruf
- Unverständnis zwischen Generationen, Kulturen, politischen Gruppen, etc.

Aus der Überzeugung heraus, dass es so etwas wie Schuld, Unrecht, oder schlechte (versus gute) Menschen gibt, versuchen wir Konflikte zu gewinnen und Recht zu haben.

Die **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** nach Marshall B. Rosenberg zeigt einen anderen Weg, mit Konflikten umzugehen: einen Weg jenseits von Urteilen, Schuldzuweisungen und Sanktionen.

GFK ist eine Gesprächsform und gleichzeitig eine innere Haltung, die uns ermöglicht, in schwierigen Situationen menschlich und mitfühlend zu bleiben.

Im Mittelpunkt steht dabei die **Gleichwertigkeit aller menschlichen Bedürfnisse**.

Der GFK liegt ein **zutiefst positives Menschenbild** zugrunde und ein hohes Maß an **Selbstverantwortung**.

Sie richtet sich an Menschen, die ihre Beziehungen ehrlicher und lebendiger gestalten möchten – auch (und vor allem) die Beziehung zu sich selbst.



INKEN GRITTO

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
Systemische Beraterin / Coach/Mediatorin
Sozialpädagogin

www.gfk-coaching-hamburg.de