

4-Schritte-Modell aus der Gewaltfreien Kommunikation

| Anwenden, wenn... | Ziele | Aufwand | Quelle |
|--|--|------------|---|
| ...man eigene Interessen aus dem Blick verliert. | Selbstklärung, sich Lösen aus Verstrickungen, Abstecken der intrinsischen Motivation Feedback geben | 10 Minuten | Marshall Rosenberg Gewaltfreie Kommunikation |

1. Kurzbeschreibung

Das 4-Schritte-Modell aus der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) ist ein simples Tool, das sich vielseitig nutzen lässt.

Wir nutzen es vor allem, wenn Menschen ihre ursprüngliche Motivation verloren haben, sprich zur Selbstklärung (Warum tue ich, was ich tue?). Es lässt sich auch zur Kommunikation, zum Feedback geben und in der Mediation einsetzen.

2. Anwenden, wenn...

...eigene Interessen systematisiert werden sollen. Oder, wenn man sie aus dem Blick verloren und sich in andere verstrickt (hat). Hier hilft die Frage: „Kehre ich auf meiner oder auf der Straßenseite einer anderen Person?“.

3. Durch das Tool...

...gewinnt man Selbstbestimmung, Souveränität und intrinsische Motivation.

Ablauf der Übung

Sie sind unzufrieden? Oder Sie regen sich über einen Kollegen, eine Vorgesetzte oder jemand anderen auf? Das geht so weit, dass Sie den Fokus auf die Arbeit verlieren und die andere Person „auf Ihrer Schulter sitzt“? Dann helfen die 4 Schritte aus der GFK:

1. Suchen Sie sich eine konkrete Situation, in der Sie bemerkt haben, dass Sie Ihr originäres Interesse aus dem Blick verloren haben.
2. Versuchen Sie diese Situation aus einer Außenperspektive ganz sachlich zu beschreiben (und nicht zu bewerten). Denn: Bewertungen und Interpretationen sind „Fettnäpfchen“, sobald Sie das tun, halten Sie sich automatisch in Interessensbereichen von anderen auf. Es geht vor allem darum, beim eigenen Thema zu bleiben.
3. Prüfen Sie Ihre Gefühle! Wie fühlt sich das an? Sind Sie unsicher? Ärgerlich? Wütend? Oder ängstlich? Gefühle sind in diesem Modell wichtig! Sie sind Indikatoren für Ihre Interessen und Bedürfnisse.
4. Welche Interessen stehen hinter Ihren Gefühlen? Sicherheit? Struktur? Resonanz? Hier liegt der Schlüssel zur Selbstbestimmung. Hier können Sie „das Heft in die Hand“ nehmen und checken, ob Sie bisher die richtige Strategie nutzen, um Ihre Interessen zu verfolgen. Oder ob Sie sich (innerlich) vor den Karren einer anderen Person spannen lassen.
5. Entsprechend müsste dann auch die Bitte an Sie selbst ausfallen. Achtung! Zu einer Bitte kann man – anders als zu einem Zwang / einer Forderung – auch „Nein“ sagen.

4. Fallbeispiel

| 4 Schritte aus der GFK | 4 Schritte der Verstrickung |
|--|--|
| Beobachtung: Ich sitze am Schreibtisch, checke dauernd meine Mails. | Bewertung/Interpretation: Mein *e Chef*in ist sicher sauer auf mich, weil ich so schlechte Arbeit geliefert habe. |
| Gefühle: Ich bin unsicher und ängstlich. | Gedanken: Ich knie mich jetzt richtig rein, dann wird das schon werden. |
| Interessen/ Bedürfnisse: Ich brauche Struktur, ein Ziel und Feedback. | Strategien: Ich muss noch mehr arbeiten, dann krieg ich das schon hin. |
| Bitte (an sich selbst): Ich suche mir eine Person, die mir Feedback zur Struktur geben kann und fokussiere mein Ziel. | Forderung/Zwang: Ich stelle die Regel auf, dass ich jeden Tag 8 Stunden am Schreibtisch arbeiten muss. |