

Selbstbehauptung am Rande der Gewaltfreien Kommunikation (GFK): GFK meets Rudolf Dreikurs

Von und mit
Christian Rüther

www.gfk-training.com

Überblick/Ablauf

Was passiert, wenn

- mein Gegenüber trotz meiner Versuche nicht kooperieren möchte?
- meine Bedürfnisse einfach nicht berücksichtigt werden oder
- jetzt Handlungen notwendig sind, anstatt „nur“ zu reden?

Ablauf

- Ouvertüre/Vorspiel
- Kurze Vorstellung
- Erwartungen Wünsche/TN
- Grundkonzept GFK
- Schützender Einsatz von Macht
- Ablauf: Selbstbehauptung
- FAQs
- Beispiele

Jahrestraining-Skript + Präsentation (ganz unten) auf meiner Homepage
<http://www.gfk-training.com/was-ist-gewaltfreie-kommunikation/>

Anfangsbemerkungen

- Damit ich mich wohlfühle ☺
- Dies ist mein zweites Webinar. Es wird Hoppalas geben und nicht alles perfekt sein
- Dies ist ein Randthema der GFK, das jetzt noch nicht den Segen der Community hat. Andere Trainer können es ganz anders sehen.
- D.h. es ist KEIN offiziell bestätigter Inhalt der GFK und steht am Rande des Konzeptes
- Es ist eine Mischung aus meinem Verständnis der GFK und dem Ansatz von Rudolf Dreikurs zu den logischen/natürlichen Folgen
- Es ist alles meine Interpretation der beiden Konzepte. Jedem ist es erlaubt, es auch anders zu sehen und zu interpretieren.
- Für mich ist derzeit in meinem Leben die Integration des Wolfes wichtig. Ich bin auch Wolf, habe es super gelernt und möchte diesen Teil in meinen Alltag integrieren, entweder als Krieger-Energie, zur Abgrenzung oder auch mal um „böse“ zu sein. Das Leben ist bunt, schwarz, weiß, grau.
- Diese Selbstbehauptung ist ein Teil davon und für mich noch sehr giraffisch, wenn die Rahmenbedingungen eingehalten werden.
- Die Linie zwischen Giraffen- und Wolfswelt in dem Thema ist sehr dünn.

Christian Rüter



- Seit 2000 Beschäftigung mit der GFK
- Seit 2005 zertifizierter GFK-Trainer
- Seit 2008 Soziokratie
- Seit 2010 Gemeinwohl-Ökonomie
- Professioneller Weltverbesserer
- Liebe das Innere Team (düstere Teile + Garfield) + Persönlichkeitsentwicklung (gerade Holotropes Atmen)
- Exil-Piefke in Wien
- Fan von Borussia Dortmund (Brücke zur Heimat)
- Unkonventionell, Einsiedler, auf der Suche nach Mehr...

Wünsche TN

Was habe ich für

- Erwartungen
- Wünsche
- Impulse

für diesen Workshop

Wesen der GFK = Rahmen für die Selbstbehauptung

- Echtheit – Aufrichtig sein
- Empathie – tiefes Verstehen wollen
- Einander Verstehen wollen
- Glaube an die Fülle – es gibt genug für alle
- Win-Win-Lösungen, berücksichtigen die Bedürfnisse aller Beteiligten
- Wertschätzung/ Respekt gegenüber Konfliktpartner
- Selbstverantwortung
- Flexibilität bei der Bedürfniserfüllung – mehrere Wege habend

Eine Schlüsselunterscheidung

Bestrafender Einsatz von Macht	Schützender Einsatz von Macht
<ul style="list-style-type: none">* Aufmerksamkeit liegt auf moralischen Urteilen, Vorstellungen von richtig/ falsch* Intention: bestimmtes Verhalten zu begünstigen/ Kontrolle* gegen etwas/ jemanden* werte den anderen ab* Wesentlicher Bestandteil des Rechtssystems. Vorstellung von Recht/ Rache/ Vergeltung.* Nicht bereit zum Gespräch danach* angemessen und unangemessen	<ul style="list-style-type: none">* Aufmerksamkeit liegt bei den Bedürfnissen* Intention: Die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen* für meine Bedürfnisse/ Werte (oder die von Anderen)* wertschätze den Anderen* Notfallsituation. Es geht um den Schutz meiner Bedürfnisse. Der Andere ist sich dessen nicht bewusst.* Bereit zum Gespräch danach* angemessen in der Wahl der Mittel

Stärke der Giraffe

- Empathie
- „Angstmachende“ Ehrlichkeit (scary honesty)
- Den eigenen Standpunkt beharrlich wiederholen
- Giraffenschrei
- Forderungen innerlich zu Bitten umformulieren
- Empathisch/klar Nein-Sagen
- Schützender Einsatz von Macht
 - Konsequenzen setzen (unser Thema)
 - Rückzug + Selbstklärung, ggf. zeitliche Trennung
 - Gewaltfreie Aktionen; Nicht-Kooperation, Unterstützung holen, Sit-Ins – vgl. Haim Omer

GFK bildet den Rahmen

RAHMEN und ABLAUF

- **GFK-Gespräch = alles mir mögliche probieren**
 - Es – reicht!! (im Gespräch – raus gehen)
 - Selbstempathie
 - Konsequenzen finden („Aufrüsten“)
 - Konsequenz handeln („Exekutieren“)
- **GFK Gespräch**

Eingangspforte: „Es reicht!“

- Andere Energie als die des empathischen Zuhörens
- Individueller Punkt „Es reicht“ – pro Person unterschiedlich
- „Tough love“ versus „soft love“
- Mich und meine Bedürfnisse/Strategien ernst nehmen
- Es lohnt sich die Auseinandersetzung
- Es geht nicht anders
- Es braucht Taten/Handlungen statt Worte
- Vorher schon mithilfe der GFK einiges probiert

Einstieg Prozess

- Selbstempathie
(vorher/währenddessen/nachher)
- Was sind meine unerfüllten Bedürfnisse?
Was ist das Kernbedürfnis?
- Was gibt es noch für andere Alternativen, meine Bedürfnisse zu erfüllen?
(jenseits des speziellen Kontaktes mit dieser Person)
- Eindeutigkeit: Jetzt hier für MICH sorgen und schützender Einsatz von Macht

„Aufrüsten“

Natürliche Konsequenzen: Passieren ohne mein Zutun, von alleine

- Was sind die natürlichen Konsequenzen, wenn ich nichts mache?
- Kann ich diese der Person zumuten und erfülle ich mir damit meine Bedürfnisse?

Logisches Konsequenzen

- Was sind logische Konsequenzen: Im logischen Bezug zum Verhalten des Anderen, **angemessen** und **von mir machbar** (in meinem Machtbereich)
- Wie kann ich sie sinnvoll anwenden?

Unterstützung durch Partner/liebevolle Menschen – gemeinsames Suchen/Finden

Handeln/ „Exekutieren“

- Empathie, soweit wie möglich
- Wahl lassen:
Du hast jetzt die Wahl, entweder du machst (erwünschtes Verhalten) oder es passiert dann folgendes (natürliche/logische Konsequenz) – ggf. Zeitlimit.
- Nüchternes/Wertschätzendes „Exekutieren“ der Konsequenzen – keine Diskussion
- **Nach einer bestimmten Zeit der Anwendung, GFK Gespräch suchen. Da den Raum für eine andere Lösung öffnen**

Persönliche Beispiele

- Kieser + Yesss + Cycle Gym
- Mich versetzen – mir ein Mittagessen ausgeben (Sylvia)
- Neffen: Vokabeln lernen und Internet-/Playsi-Zugang
- Hundebellen Nachbarin: Hingehen + Telefonnummer holen
- Bei Autofahrt nach einer Zeit den Kopfhörer reintun und diese Präsentation vorbereiten – versus soziales „Du musst mit den Leuten reden“ (Wertschätzung/Rücksichtnahme)
- T-Shirt nach mir geschmissen
- TN aus meinem Seminar „geschmissen“

Anwendungsfragen

- Es braucht innere Klarheit, Ambivalenzen mit falsch verstandener Rücksichtnahme oder „sozialarbeiterischen Erklärungsversuchen“ helfen nicht weiter
- Mich selbst ernst nehmen, Focus liegt jetzt erstmal auf MEINEN Bedürfnissen und auch Strategien
- Energie-Umschwung: Empathie – „Es reicht“ am Anfang deutlich, später leichter wechselbar, es wird entspannter mit häufigeren Anwenden
- Bei der Anwendung nicht mehr Diskutieren
- Auch mal abseits der GFK handeln - GFK ist nur eine Brille auf das Leben oder eine Spielform – keine GFK-Dogma
- Zuerst mal starke/sanfte Ich-Botschaft, dann weiter...(unterschiedliche Stufen), vgl. Scary honesty

Literatur

- Rudolf Dreikurs: Kinder lernen aus den Folgen (auch andere Bücher von ihm, z.B. „Kinder fordern uns heraus“)
- Haim Omer: Stärke statt Macht (auch andere Bücher von ihm – habe ich jetzt nur überflogen und spricht mich sehr an)
- Jesper Jul: Leitwolf sein

FAQs

- Was gefällt mir an dem Ansatz?
- Was nicht?
- Was habe ich noch nicht verstanden?
- Inwiefern wende ich das schon in meinem Leben an?
- Meine Erfahrungen damit?
- Beispiele aus meinem Leben, wo ich das gerne mal ausprobieren möchte:

Rückmeldung am Ende

- Wie hat mir das Webinar gefallen?
- Was war hilfreich, was nicht?
- Kann ich von dem Gesagten etwas in meinen Alltag übernehmen??
- Sonstige Worte

Konzept Haim Omer

- Fokus auf Handlungen von mir selbst
- Widerstand gegen destruktive Handlungen
- In Beziehung gehen
- Wachsame Sorge
 - Offener Dialog
 - Direkte Befragung
 - Einseitige Maßnahmen (Eskalationsvorbeugung) – Telefonrunde/ Präsenz vor Ort
- Unterstützung holen
- Beharrlichkeit, Aufschub einer Reaktion, Wiedergutmachung
- Respekt ggü. Kind, Privatsphäre schützen, der Verantwortung als Eltern/Lehrer nachgehen

Zwei Schlüsselunterscheidungen

Macht mit Jemanden	Macht über Menschen
<ul style="list-style-type: none">* Die Bedürfnisse von allen Beteiligten haben Gewicht* Es wird gemeinsam entschieden, inklusiv* Im Geiste der Partnerschaft, partnerschaftliches Miteinander* Bedürfnis nach Kooperation und Freiwilligkeit* Bereich der Autonomie und Selbstverantwortung bei Mitarb. groß* Vertrauen, dass meine Bedürfnisse berücksichtigt werden (Welt der Fülle)	<ul style="list-style-type: none">* Die Bedürfnisse des Mächtigen zählen, einseitige Bedürfnisbefriedigung* Der Mächtige entscheidet allein, exklusiv* Hierarchisch* Ungleichgewicht im Geben und Nehmen, löst ein Gefühl von Scham/ Angst/ Schuld aus* Bereich der Autonomie und Selbstverantwortung bei Mitarb. gering* Angst, dass meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden (Mangelbewusstsein)