

# Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Kommunikation kann  
kompliziert sein.



Muss aber nicht.



# Gewaltfreie Kommunikation als Haltung

Bedingungslose Wertschätzung,  
wohlwollende und empathische Haltung  
mir selbst und anderen gegenüber;

Mich und dich  
hören, sehen, verstehen  
und ernst nehmen.

# Gewaltfreie Kommunikation als Methode

In einer schwierigen Situation schauen:

**Was genau ist geschehen?**

statt: Was denke ich über das Geschehene?

**Wie fühle ich mich?**

statt: Wer ist schuld?

**Was würde mir jetzt helfen?**

statt: Wen kann ich zur Verantwortung ziehen?

**Wie bekomme ich das jetzt?**

statt Angriff oder Unterwerfung





## Was bringt mir das?

Ich lerne ...

Mich für meine Werte stark zu machen

– ohne andere zu verurteilen

Mich für eigene Anliegen einzusetzen

– ohne Recht haben zu müssen

Mich aufrichtig mitzuteilen

– ohne Kritik und Vorwurf

Den anderen zu verstehen

– auch wenn ich nicht einverstanden bin

Unerwünschtes Verhalten anzusprechen

– ohne andere zu kränken

Kritik, Angriff und Vorwurf zu hören

– ohne sie persönlich zu nehmen

## Teilnehmerstimmen

„Ich hatte schon von GfK gehört, aber dachte, ich müsse immer verständnisvoll sein – bei Dir habe ich begriffen, wie stark ich dadurch sein kann, wie macht- und kraftvoll!“

Annabella K., Wien

„Seit ich verstanden habe, dass die Bedürfnisse meiner Mutti zu hören nicht automatisch bedeutet, für deren Erfüllung zuständig zu sein, kann ich sie viel leichteren Herzens und auch öfter anrufen, weil ich jetzt Mitgefühl und Wohlwollen empfinde statt Scham und Schuld.“

Beate M., Seevetal

„Du hast mir klar gemacht, dass es einen Unterschied gibt zwischen Zuhören und Zustimmung, ich habe viel weniger Streit mit meinem Partner dadurch: ich muß nicht seiner Meinung sein und kann dennoch verstehen, wie es ihm geht.“

Andrea K., Salzburg

„Es funktioniert, unglaublich, ich wurde übelst beschimpft und habe es nicht persönlich genommen! Ich bin beharrlich dabei geblieben herauszufinden, was die Person so verärgert hatte, und als ich begriff, worum es ihr wirklich ging, war automatisch Verständnis da, und wir konnten die Angelegenheit absolut friedlich lösen.“

Matthias W., Bregenz

## Angebot

- Workshops & Seminare für Privatpersonen
- Mitarbeiterschulungen für Firmen & Institutionen
- Geeignet für Erwachsene und Kinder, GfK-Anfänger und -Fortgeschrittene
- Offene Übungsgruppe für Jedermann

## Über mich



Zugereist aus Norddeutschland, lebe ich seit 2012 glücklich in Tirol. Ich war 27 Jahre mit meinem Mann in gemeinsamer Firma selbständig tätig (Administration) sowie Ausbilderin. Seit 2008 beschäftige ich mich mit der GfK, die mir in einer persönlichen Krise sehr geholfen hat. Ich habe eine fundierte, mehrjährige Ausbildung als GfK-Trainerin, Zusatzqualifikation Achtsamkeitstraining.

Zu meiner Familie gehören mein geliebter Mann, unsere zwei wunderbaren erwachsenen Kinder, eine freundliche Bernersenhündin und zwei Katzen. So oft wie möglich bin ich draußen in der Natur, und ich liebe es, gut zu kochen und zu essen. Meine Stärken sind Authentizität, Freundlichkeit und Enthusiasmus, ich bin offen und direkt, schätze Gleichwertigkeit und Humor. Ich sehe mich als Botschafterin für Lebensfreude!



**Anja Henkel**

**Gewaltfreie Kommunikation (GfK)  
nach Marshall B. Rosenberg**

**6414 Mieming/Tirol**

**[www.anja-henkel.at](http://www.anja-henkel.at)  
[gfk@anja-henkel.at](mailto:gfk@anja-henkel.at)**

**Mobil +43 664 73411178**