

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse erfüllen

angeregt	frei	neugierig
abenteuerlich	freundlich	optimistisch
aufgeregt	friedlich	ruhig
angenehm	fröhlich	satt
atemlos	froh	schmelzend
aufgedreht	gebannt	schwungvoll
ausgeglichen	gefaßt	selbtsicher
befreit	gefesselt	selbstzufrieden
begeistert	gefühlvoll	selig
behaglich	gelassen	sicher
belebt	geistreich	sich freuen
berauscht	gemütlich	sorglos
berührt	gespannt	spritzig
beruhigt	gerührt	still
bescheiden	gesammelt	stolz
beschwingt	geschützt	strahlend
bewegt	glücklich	tapfer
bezaubert	gutgelaunt	übergücklich
dankbar	heiter	überrascht
eifrig	hellwach	überschäumend
ekstatisch	herzlich	überschwenglich
empfindsam	hingerissen	überwältigt
energetisiert	hocherfreut	unbekümmert
energisches	hoffnungsvoll	unbeschwert
engagiert	inspiriert	unerschütterlich
enthusiastisch	intensiv	vergnügt
entlastet	interessiert	verliebt
entschlossen	jubilierend	vertrauensvoll
entspannt	kraftvoll	verzaubert
entzückt	klar	wach
erfreut	lebendig	warmherzig
erfrischt	leicht	weit
erfüllt	liebepoll	wißbegierig
ergriffen	locker	zart
erleichtert	lustig	zärtlich
ermutigt	Lust haben	zufrieden
erstaunt	mit Liebe erfüllt	zugeneigt
erwartungsvoll	motiviert	zugewandt
fantastisch	munter	zutraulich
fasziniert	mutig	zuversichtlich

Wie wir uns wahrscheinlich fühlen werden, wenn sich unsere Bedürfnisse nicht erfüllen

abgeschnitten	frustriert	skeptisch
abwehrend	furchtsam	sorgenvoll
ängstlich	gehemmt	streitlustig
ärgerlich	geladen	teilnahmslos
alarmiert	gelangweilt	todtraurig
angeekelt	gemein	tot
angespannt	gequält	überhitzt
voller Angst	gestört	überwältigt
angstschlotternd	gleichgültig	unbeteiligt
ärgerlich	feindselig	voller Sorgen
apathisch	hilflos	unklar
argwöhnisch	horrorhaft	unglücklich
ausgelaugt	in Panik	unnahbar
befangen	irritiert	unter Druck
bedrückt	jämmerlich	unbehaglich
bekommen	kalt	ungeduldig
beschämt	kribbelig	ungemütlich
beunruhigt	lasch	uninspiriert
besorgt	lebloß	unruhig
bestürzt	lethargisch	unzufrieden
betroffen	lustlos	verängstigt
bitter	mißmutig	verärgert
deprimiert	miserabel	verbittert
dumpf	mißtrauisch	verklemmt
durcheinander	müde	verletzt
durchgeschüttelt	nervös	verloren
eifersüchtig	niedergeschlagen	verrückt
einsam	passiv	verschlafen
empfindlich	peinlich	verschlossen
empört	perplex	verschreckt
entmutigt	ruhelos	verspannt
enttäuscht	traurig	verstört
entrüstet	sauer	verzweifelt
ermüdet	scheu	verwirrt
ernüchtert	schlapp	widerstrebend
erschlagen	schlechtgelaunt	widerwillig
erschöpft	schüchtern	wütend
erschreckt	schockiert	zappelig
erschrocken	schrecklich	zitternd
faul	schuldig	zögerlich
	schwer	zornig

Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation

Um den uns allen gemeinsamen Wunsch, von Herzen zu geben, Wirklichkeit werden zu lassen, richten wir das Licht unseres Bewußtseins auf vier Bereiche – wir sprechen von den vier Komponenten des GFK-Modells.

Die vier Komponenten der GFK

1. Beobachtungen: Zuerst beobachten wir, was in einer Situation tatsächlich geschieht: Was hören wir andere sagen, was sehen wir, was andere tun, wodurch unser Leben entweder reicher wird oder auch nicht? Die Kunst besteht darin, unsere Beobachtung dem anderen ohne Beurteilung oder Bewertung mitzuteilen – einfach zu beschreiben, was jemand macht, und daß wir es entweder mögen oder nicht.

2. Gefühle: Als nächstes sprechen wir aus, wie wir uns fühlen, wenn wir diese Handlung beobachten. Fühlen wir uns verletzt, erschrocken, froh, amüsiert, irritiert usw.?

3. Bedürfnisse: Im dritten Schritt sagen wir, welche unserer Bedürfnisse hinter diesen Gefühlen stehen.

Das Bewußtsein dieser drei Komponenten ist uns gegenwärtig, wenn wir die GFK einsetzen, um klar und ehrlich auszudrücken, wie es uns gerade geht. Eine Mutter kann z.B. diese drei Bestandteile ihrem Sohn gegenüber ausdrücken, indem sie sagt, „Felix, ich ärgere mich, wenn ich zwei zusammengerollte schmutzige Socken unter dem Kaffeetisch sehe und noch drei neben dem Fernseher, weil ich in den Räumen, die wir gemeinsam benutzen, mehr Ordnung brauche“.

4. Bitten: Sie macht dann sofort weiter mit der vierten Komponente – einer sehr spezifischen Bitte: „Würdest du bitte deine Socken in dein Zimmer oder in die Waschmaschine tun?“ Dieses vierte Element bezieht sich darauf, was wir vom anderen wollen, so daß unser beider Leben schöner wird. Was kann er oder sie konkret tun, um unsere Lebensqualität zu verbessern?

So besteht die eine Seite der GFK darin, diese vier Informationsteile ganz klar auszudrücken, mit Worten oder auf andere Weise. Auf der anderen Seite nehmen wir die gleichen vier Informationsteile von unseren Mitmenschen auf. Wir treten mit ihnen in Kontakt, indem wir uns darauf einstimmen, was sie beobachten, fühlen und brauchen, und wenn wir dann den vierten Teil hören, ihre Bitte, entdecken wir, was ihre Lebensqualität verbessern würde.