

Newsletter Moderne Umgangsformen

„Die Welt in der wir leben,
entsteht aus der Qualität unserer Beziehungen.“

Martin Buber

Sehr geehrte Damen,
sehr geehrte Herren,

haben Sie schon einmal von der „Gewaltfreien Kommunikation“ gehört oder sie gar ausprobiert? Stellen Sie sich vor, Sie sind verärgert oder enttäuscht über etwas und Sie können es so sagen, dass Ihr Gegenüber Sie versteht!

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode, uns zu verbinden und unser Einfühlungsvermögen zu nutzen. Aus unserer eigenen inneren Kraft und einer herzlichen wohl gemeinten Verbindung zum anderen können wir Konflikte so angehen und lösen, dass unser aller Leben bereichert wird. Beherzigen Sie einfach folgende 4 Schritte:

1. **Beobachten - ohne zu bewerten**

Sagen Sie, was genau der Anlass des Gesprächs ist, ohne zu bewerten. „Sie haben gestern und am vergangenen Dienstag auf unserem Kundenparkplatz geparkt.“

2. **Fühlen - ohne zu interpretieren**

Sprechen Sie Ihr Gefühl immer als Ich-Botschaft aus. „Darüber bin ich sehr verärgert.“

3. **Bedürfnis - statt Strategien**

Teilen Sie mit, welches Bedürfnis hinter Ihrem Gefühl steckt. „Ich möchte, dass die Parkplätze für unsere Kunden frei bleiben.“

4. **Bitte - statt fordern**

Äußern Sie Ihre Bitte, mit der Sie sehr konkret sagen, was Sie gerne möchten. „Nutzen Sie als Mitarbeiter bitte unsere Parkplätze hinter dem Gebäude.“

Auf diese Weise sagen Sie, wie es Ihnen geht und was Sie fühlen, ohne gleichzeitig Stolpersteine in den Fluss der Kommunikation zu rollen. Die Gewaltfreie Kommunikation weist uns einen Weg, auf dem wir einander in Gesprächen und Konflikten unsere Gefühle zeigen und darüber sprechen können, was wir wirklich brauchen. Selbst unserer Anerkennung und unserer Dankbarkeit wachsen Flügel, wenn wir sie im Sinn der vier Schritte ausdrücken und dem anderen damit unsere Wertschätzung zeigen.

Ein Gast bringt Ihnen einen Blumenstrauß mit. Sie freuen sich darüber, aber „beschimpfen“ Ihren Gast: „Das war doch nicht nötig. Du brauchtest doch nichts mitzubringen!“ Wie viel schöner ist es, die Freude zu zeigen und zu sagen: „Ein wunderbarer Frühlingsstrauß, ich freue mich sehr, er passt sehr gut in mein Wohnzimmer. Herzlichen Dank!“

Viel Freude im Umgang mit anderen Menschen

Ihre

