

Seminar – Statt friedliche Weihnachten miteinander zu verbringen, entsteht in dieser Zeit oft dicke Luft oder sogar Streit. Meistens liegt der Grund in unterschiedlichen Erwartungen, wie diese besinnliche Zeit gemeinsam verbracht werden soll. Ein Weg, verschiedene Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, bietet die Gewaltfreie Kommunikation (GFK).

«Oh du verflixte Weihnachtszeit»

Diese Weihnachten möchte Familie Meier so harmonisch wie möglich verbringen. Deshalb besprechen sich die Eltern an einem ruhigen Abend. Mutter Meier

VERA HEIM
Geschäftsführerin von The Coaching Company GmbH

sehnt sich nach geruhsamen Tagen und gemütlichem Zusammensein. Der zwölfjährige Kevin möchte am liebsten von früh bis spät snowboarden und Vater Meier will im Büro arbeiten erledigen. Für Frau Meier auf den ersten Blick eine verkorkte Situation.

Bei dem Gedanken, was alles noch bis Weihnachten erledigt werden muss, wird es Mutter Meier ganz anders. Sie ist müde und erschöpft und sehnt sich nach Unterstützung und Ruhe. Als sie hört, dass sich ihr Mann über die Feiertage ins Büro verziehen möchte und sie alleine sein wird, ist sie gestresst. Am liebsten würde sie sagen: «Ständig verziehst du dich ins Büro und alles bleibt an mir hängen!» Bevor sie loslegt, hält sie inne. Wie gross ist die Chance, ihren Mann so zu erreichen? Vermutlich nicht besonders gross. Deshalb erinnert sie sich, was sie in einem GFK-Seminar mit

dem Vier-Schritte-Modell gelernt hat und überlegt sich Schritt für Schritt, worum es ihr wirklich geht:

1. Was genau ist geschehen (Beobachtung)? Mein Mann möchte über Weihnachten arbeiten. Ich befürchte, dass ich allein für alles zuständig bin.

2. Wie ist meine Befindlichkeit, wenn ich daran denke? Ich bin erschöpft, frustriert und auch überrascht.

3. Welche Bedürfnisse habe ich im Moment? Entspannung, Unterstützung, Gemeinsamkeit, verstehen zu können, was meinen Mann bewegt.

4. Was kann ich tun, um meine Bedürfnisse zu erfüllen? Ich frage meinen Mann, ob er die Verantwortung für die Gestaltung der Feiertage übernimmt. Ich sage ihm, dass ich einen ganzen Tag frei haben möchte. Das wäre doch ein tolles Weihnachtsgeschenk. Ich sage ihm auch, dass ich seine Sicht der Dinge kennen möchte.

In diesem Sinne spricht sie in einer ruhigen Minute ihren Mann an, der ihr auch zuhört. Sie beginnt folgendermassen: «Du sagst, dass du zwischen den Feiertagen gern arbeiten möchtest. Ich hatte damit gerechnet, dass wir diese Zeit gemeinsam verbringen. Ich bin überrascht und möchte verstehen. Bitte sag mir, weshalb du diese Tage arbeiten willst.»

Ihr Mann erzählt ihr schliesslich, dass er kurzfristig einen wichtigen Auftrag erhalten hat und ihm sehr viel an Verlässlichkeit liegt. Er sei aber hin- und hergerissen, weil ihm die Zeit mit der Familie wichtig ist. Er glaubt, dass zwei Tage genügen werden, um seine Arbeit zu erledigen. Er sei gerne bereit, die Gestaltung der übrigen Tage zu übernehmen, und er werde sich auch etwas einfallen lassen, wie seine Frau zu einem Tag Entspannung kommt.

Das Beispiel zeigt auf, wie aus einem drohenden Streitgespräch ein verbindender Dialog wird, in dem

beide Seiten gehört und ernst genommen werden.

Was ist die Gewaltfreie Kommunikation?

Die Gewaltfreie Kommunikation (auch Nonviolent Communication oder wertschätzende Kommunikation genannt) wurde in den 60er-Jahren durch Dr. Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie wird heute weltweit zur Konfliktprävention und Konfliktlösung eingesetzt. Das Herzstück der GFK sind vier Schritte, die einem helfen, Klarheit über die eigenen Bedürf-

nisse und Gefühle zu gewinnen und sich entsprechend zu äussern: Die Beobachtung (1) ermöglicht einen sachlichen Einstieg ins Gespräch, das Befinden (2) und die Bedürfnisse (3) zeigen auf, worum es wirklich geht, und die klare Bitte (4) am Schluss führt zu einer umsetzbaren Lösung bzw. einer Handlung.

In GFK-Seminaren lernt man, Beobachtungen wertfrei zu formulieren, Gefühle von Interpretationen frei zu halten, Bedürfnisse von Strategien zu unterscheiden und Bitten klar zu äussern.



Die Weihnachtsfeiertage gehen oft einher mit hohen Erwartungen, was sie konfliktanfällig macht. BILD FOTOLIA

KURS ZUM THEMA

■ Seminar Gewaltfreie Kommunikation (zweitägig): Sag, was du brauchst und nicht, was du denkst!

Inhalt: Ob im beruflichen Umfeld, zu Hause mit unseren Lieben, in der Nachbarschaft oder im Verein: Kommunikation prägt unseren Alltag. Die Art und Weise, wie wir miteinander kommunizieren, entscheidet darüber, ob wir gemeinsam Lösungen finden oder in zermürbenden Konflikten um Positionen streiten. Mit der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernen Sie, Konflikte frühzeitig anzusprechen. Mit praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie sich optimal auf Gespräche vorbereiten und wie Sie im Dialog bleiben, wenn Ihr Gegenüber nicht so reagiert, wie Sie wollen. Sie lernen, Fettnäpfchen in der Sprache zu erkennen und durch verbindende Formulierungen zu ersetzen. Für alle, die ihr persönliches Kommunikationsrepertoire erweitern wollen.

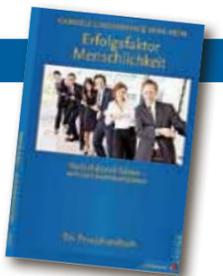
Referentin: Vera Heim, zertifizierte GFK-Trainerin und Co-Autorin von «Erfolgsfaktor Menschlichkeit» und «KonfliktKiste».

Datum: Mi, 02.02.2011 und Do, 03.02.2011 (Zweitageskurs), jeweils 8.30–17.00 Uhr, HEV Institut, Zürich.

Preis p. P.: Fr. 490.– für Mitglieder/ Fr. 540.– für Nicht-Mitglieder (inkl. 2 x Mittagessen).

Anmeldungen unter: www.hev-kurse.ch, info@hev-schweiz.ch oder Tel. 044 254 90 20

BUCHEMPFEHLUNG – HEV-AKTION



Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit im Kontakt mit KollegenInnen und Ihren Teams? Möchten Sie, dass Menschen kooperieren, um Ziele zu erreichen? Die Autorinnen haben das Modell der Gewaltfreien Kommunikation für den Geschäftsalltag anwendbar gemacht. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie für Ihre Anliegen eintreten und gleichzeitig Ihre Gesprächspartner ernst nehmen, wie Sie Ihren kooperativen und situativen Führungsstil weiterentwickeln und Strategien für effektives Beziehungsmanagement nutzen können, wie Sie zu einer wertschätzenden Unternehmenskultur beitragen und damit zum langfristigen Unternehmenserfolg.

Erfolgsfaktor Menschlichkeit. Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren. Ein Praxishandbuch, Gabriele Lindemann, Vera Heim, 2009, 224 Seiten, Fr. 25.80 statt Fr. 34.50, inkl. MWST, zuzüglich Versandkosten.
Bestellungen bis 07.01.2011 über: info@hev-schweiz.ch oder Tel. 044 254 90 20



Aktion im 2-Jahres-Abo

Schenken Sie ein Abo des Schweizerischen Hauseigentümers

Möchten Sie Ihren Freunden eine Freude bereiten? Dann schenken Sie das Abo des Schweizerischen Hauseigentümers!

- Ja, ich verschenke den Hauseigentümer
 Für ein Jahr für nur Fr. 34.50 Für zwei Jahre für nur Fr. 55.00

- 22 Ausgaben im Jahr
- Wichtige Infos rund ums Wohneigentum
- Tolle Angebote und Vorzugskonditionen

Bitte senden Sie den Hauseigentümer an:

Name/Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort _____
 Lieferung ab: _____

Die Rechnung geht an:

Name/Vorname _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort _____
 Telefon Tagsüber _____