

## **Gewaltfreie Kommunikation, Teil 7 / ENDE**

Für was sind wir *nicht verantwortlich*? Wir sind nicht verantwortlich für die spontanen Gefühle und Bedürfnisse und für unseren ersten Gedanken. Diese Dinge sind einfach da und entziehen sich unserer willentlichen Kontrolle. So kann es eben spontan passieren, dass wir jemand beleidigen, weil dies unser erster Gedanke war. Ebenso wenig sind wir für die Reaktionen der anderen Menschen verantwortlich.

Sehr wohl *verantwortlich* sind wir allerdings für das, was wir aus unseren spontanen Gefühlen, Bedürfnissen und ersten Gedanken machen, also für unsere weitere Gedanken, Handlungen, Absichten und Ziele. Weiterhin sind wir für unsere Reaktionen auf die Reaktion anderer verantwortlich. So entscheidet jeder Mensch für sich allein, wie viel Energie er in die Problemlösung investieren möchte. Jeder einzelne Mensch trägt eine Mitverantwortung für die Qualität seiner Beziehungen.

Viele Mitmenschen werden misstrauisch sein, wenn Sie nun anders kommunizieren als vorher, deshalb sollten Sie offenlegen, dass Sie nun mittels *gewaltfreier Kommunikation* neue Wege beschreiten wollen, die dazu führen, dass sich die Interessen aller Parteien noch mehr erfüllen. Eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Konfliktbewältigung ist es, *ergebnisoffen* in eine Auseinandersetzung zu gehen. Es empfiehlt sich gleich zu Anfang eines Gespräches den Anlass, das Ziel und die Spielregeln zu klären. Bereiten Sie sich emotional und mental auf das Gespräch vor:

Konflikte lösen in unserem Kopf zahlreiche Bewertungen, Gefühle und Urteile aus. Schauen Sie sich dies ganz genau an und versuchen Sie herauszufinden, was das ihnen alles sagen soll. Jeder Gedanke ist hilfreich, um ihre unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen.

Seien Sie empathisch zu sich selbst! Nur wenn wir über genügend Selbstempathie verfügen, können wir empathisch anderen Menschen gegenüber sein.

Seien Sie empathisch für den Gesprächspartner, vor allem dann, wenn dieser Mensch auf eine Art und Weise mit ihnen kommuniziert, die es ihnen schwer macht. Denn dieses Verhalten ist Ausdruck dafür, dass die andere Person voller Schmerz ist und deshalb gerade jetzt unsere Empathie braucht.

Hilfreich ist es sich immer wieder zu fragen, was man selbst zu der derzeitigen Situation beigetragen hat.

In der Nachbereitung des Gespräches fragen Sie sich: Was ist gut gelaufen? Was kann besser werden?

Falk Hinneberg ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info))

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: [willkommen@hinneberg.info](mailto:willkommen@hinneberg.info)