

# LOOK LIKE ME

## ANGEBOT



### ZUSAMMENFASSUNG

Die Gewaltfreie Kommunikation, auch bekannt als Nonviolent Communication (NVC), ist ein von Marshall Rosenberg entwickeltes Modell der zwischenmenschlichen Kommunikation, das auf Ehrlichkeit und Empathie beruht.

Um mit der Haltung des "Von Herzen geben" zu kommunizieren, im Sinne der gewaltfreien Kommunikation, müssen wir die vier Bereiche äußern, die als die vier Elemente des NVC-Modells bekannt sind: **Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse** und **Bitten**.

Der Autor des NVC-Modells nannte es "die Sprache der Giraffe" - er wählte dieses Tier als Symbol, weil es das größte Herz und die größte Sensibilität hat, dank seines langen Halses, der in die Ferne schaut und die Konsequenzen seiner Handlungen und Worte sieht.

### ZIELE



### ERGEBNISSE

- **EINFÜHLSAME HALTUNG**

"Von Herzen geben" genannt

- **BEOBACHTEN OHNE ZU URTEILEN**

Respektvolle Aufmerksamkeit gegenüber anderen

- **GEFÜHLE ERKENNEN UND AUSDRÜCKEN**

Was empfinden wir gegenüber dem Verhalten unseres Partners?

- **VORTEILE FÜR BEIDE SEITEN**

Derjenige, der gibt, und derjenige, der empfängt

- **EMPATHIE**

Sich selbst und anderen zu hören.

- **GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE MITEINANDER VERBINDEN**

Dann können Sie konkrete Anfragen stellen



### AKTIVITÄTSDIEE

#### *BEISPIEL: BEOBACHTUNG OHNE URTEIL*

Eine Lehrkraft stellt eine Liste mit Beispielsätzen zur Verfügung, die sich auf alltägliche Situationen beziehen. Einige der Sätze enthalten wertende Elemente, andere nicht. Die Klasse klassifiziert die Sätze als Beobachtungen ohne und mit beurteilenden Elementen. Die Klassifizierung soll der Auslöser für die Diskussion über die einfühlsame Haltung in der Kommunikation im Sinne der NVC sein. Beispiel: Er macht alles im letzten Moment vs. Er lernt am Vorabend für seine Prüfungen.

Weitere Beispiele finden Sie in der Quellenliteratur unten (insbesondere im 4. Titel).



### REFERENZEN

- Rosenberg Marshall B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships.
- Leu Lucy (2015). Nonviolent Communication Companion Workbook
- Rosenberg Marshall B. (2012). Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation
- Rosenberg Marshall B. (2003) Life-Enriching Education: Nonviolent Communication helps Schools Improve Performance, Reduce Conflict and Enhance Relationships



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

### Autoren

© September 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591” durchgeführt.

### Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

**Namensnennung** – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

**Weitergabe unter gleichen Bedingungen** – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.