

Fachkonferenz Verstehen, vermitteln, verbinden: Gruppenprozesse sicher leiten,  
8.6.2026, Hannover

Dokumentation vom 08.06.2026

## **Vom Kopfkino zur Klarheit**

Gewaltfreie Kommunikation n. Marshall B. Rosenberg

2 Stunden Workshop unter der Leitung von Birgit Rosenthal



Empathie ist der Schlüssel für Selbstfürsorge und zufriedene Beziehungen im Umgang mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und KollegInnen

### **Beschreibung:**

Die Gewaltfreie Kommunikation setzt den Fokus auf die empathische Haltung zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen. Empathie ist der Schlüssel, um aus eigenen Gedankenstrukturen herauszutreten und unseren echten Gefühlen Achtsamkeit zu geben. Gefühle sind der Anzeiger, dass für uns wichtige Bedürfnisse erfüllt oder nicht erfüllt sind. Unsere Bedürfnisse sind der Motor unserer Energie. Wenn wir Bedürfnisse von Strategien unterscheiden lernen und auf die Bedürfnisebene treten, können wir vielseitige Wege erkennen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Diese Wahlmöglichkeiten geben Leichtigkeit und können unsere Lebensqualität steigern. Die Bedürfniserkennung ist ein wichtiger Schlüssel für die eigene Gesundheit so zu sorgen, dass unsere wertvollen Ressourcen sinnvoll eingesetzt werden.

Gleichzeitig bezieht sich die Gewaltfreie Kommunikation auf die sprachliche Haltung in der Interaktion mit unseren KollegInnen, Kindern und Eltern. In den Interaktionen mit anderen Menschen oder Gruppen, beginnen wir, uns immer stärker auf dem Boden unseres natürlichen Einfühlungsvermögens zu bewegen. Deshalb ist die „GFK“ auch eine Tür, die auf allen Ebenen der Kommunikation und in den unterschiedlichsten Situationen erfolgreich geöffnet werden kann. Nach Erlangen dieser Erkenntnisse: Empathiefähigkeit, Selbstfürsorge, Bedürfnisorientierung, wird der Druck und der Stress, der unseren Alltag oft beherrscht, nach und nach abgebaut. Ein zufriedenes, kreatives Miteinander ist damit möglich.

Der Prozess der GFK besteht aus 4 Komponenten: 1. Beobachtung 2. Gefühl 3. Bedürfnis 4. Bitte. Diese 4 Schritte geben Klarheit, Verständnis und Empathie. Es zeigen sich viele Möglichkeiten ein Problem konstruktiv anzugehen. Wenn wir die GFK in schwierigen Situationen anwenden – mit uns selbst, mit einem anderen Menschen oder in einer Gruppe, beginnen wir damit, uns immer stärker auf dem Boden unseres natürlichen Einfühlungsvermögens zu bewegen. Deshalb ist sie auch eine Tür, die auf allen Ebenen der Kommunikation und in den unterschiedlichsten Situationen erfolgreich geöffnet werden kann.

Nach Erlangen dieser Kenntnisse, werden Kritik, Schuldzuweisungen und Drohungen durch Empathie und Wertschätzung ersetzt. Die Kommunikationsmethode nach Rosenberg ist bedeutend als Prävention gegen Burnout und Mobbing.

### **Inhalte:**

- Kennenlernen der 4-Schritte Methode
- Stresssituationen abwenden durch Empathie.
- Einfühlung in Bedürfnisse bekommen, die hinter Handlungen stehen und verschiedene Handlungsmöglichkeiten sehen.

**Ziel:** Die Teilnehmenden kennen die 4 Schritte Methode und können eigene Stresssituationen in Selbstfürsorge verwandeln. Sie können deeskalierend auf Mitmenschen, die gerade in emotional starken Situationen stecken, einwirken.

## Workshop Themen:

### 1. Zur Person Dr. Marshall B. Rosenberg – Erfinder der Kommunikationsmethode Gewaltfreie Kommunikation

Marshall B. Rosenberg: Geboren 1934; Verstorben 2015. 1943 erlebte er Rassenunruhen vor seiner Haustür in Detroit; Er absolvierte ein Studium in Psychologie und arbeitete als Psychotherapeut; Später: Vergleiche d. Religionswissenschaften, Mediator, Vermittlung in Politik, Wirtschaft, Schule . Rosenberg stellte sich schon früh folgende Fragen : Was macht Menschen so gewaltvoll und was ist es ,was Menschen trotz schwierigster Umstände empathisch sein läßt?

In seiner Arbeit als Psychotherapeut fand er die Antworten auf seine Fragen nicht.

Er fand eine Antwort bei der Recherche in den Religionswissenschaften. Z.b. Bei Buddha

Aus dem Gedanken erwächst das Wort.

Aus dem Wort entsteht die Tat.

Aus der Tat entwickelt sich die Gewohnheit.

Aus der Gewohnheit wird ein Charakterzug.

Achte deshalb sorgfältig auf deine Gedanken und ihre Wege.

Und lass sie aus der Liebe entspringen,

aus der Achtung vor allem Lebendigen. Buddha

1970 entwickelte Dr. M.B. Rosenberg die 4 Schritte Methode:

1 Schritt: Beobachtung

2 Schritt: Gefühl

3 Schritt: Bedürfnis

4 Schritt: Bitte

Diese einzigartige Zusammensetzung, schafft dem /der AnwenderIn in relativ kurzer Zeit eine empathische und verständnisvolle Verbindung zur eigenen- und zu anderen Personen. Die 4 Schritte sind das "Handwerkzeug" um in Konflikten zu vermitteln. Sie können in der Beziehung zu sich selbst und in der Beziehung zu den Mitmenschen, Verständnis, Empathie, Wertschätzung, Klarheit vermitteln und Handlungsfähigkeit generieren, Die Bezeichnung Gewaltfrei bezieht sich auf die Gewalt in unserer Sprache, auf die Urteile, Kritik und Schuldzuweisungen.

Rosenberg war international als Friedensmediator tätig und hat z.B. in Ruanda Programme zur Konfliktlösung initiiert und in verschiedenen Krisen vermittelt.

Vgl; Literatur: "Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens" von Marshall B.

Rosenberg, Junfermann Verlag.

### **Zitat von Rosenberg:**

*"Je mehr Erfahrung ich im Laufe der Jahre, in der Klärung von Konflikten gewonnen habe und je mehr ich erlebt habe, was Familien in Streit und Staaten in Krieg bringt, desto mehr bin ich davon überzeugt, dass die meisten Schulkinder diese Konflikte lösen könnten. Wenn wir nur sagen könnten: Das sind die Bedürfnisse auf beiden Seiten. Das sind unsere Ressourcen. Was kann getan werden, um diese Bedürfnisse zu erfüllen? Dann könnten Konflikte leicht geklärt werden. Stattdessen ist unser Denken darauf fixiert uns durch Schuldzuweisungen und Abwertungen gegenseitig persönlich schlechtzumachen, bis auch der einfachste Konflikt kaum noch lösbar ist. Die GFK hilft uns dabei, nicht in diese Falle zu tappen und so die Chancen zu erhöhen, dass wir zu einer zufriedenstellenden Lösung kommen.*

*Ausschnitt Rosenberg Buch: Eine Sprache des Lebens S. 163/12, überarbeitete Auflagen 2016*

## II. Diskussion und Austausch:

In dem 2 stündigen Workshop wurde sich ausführlich zu folgenden Punkten ausgetauscht:

### **1a. Beobachtung:**

Der indische Philosoph Jiddu Krishnamurti beschrieb das Formulieren einer Beobachtung:

"Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist es, zu beobachten ohne zu bewerten."

Die **Beobachtung vs. Bewertung**. Bewertungen sind in Konfliktsfällen hinderlich.

Sie fördern ein Gedankenkonstrukt, welches Urteile und Bewertungen mit sich bringen.

### **1b. Gefühl:**

Gefühle weisen auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hin. Hierbei ist es wichtig: **Gefühle von Gedanken** zu unterscheiden: "Ich habe das Gefühl ich werde hintergangen", ist eine Meinung und gibt meistens anderen Schuld. Das echte Gefühl könnte sein: Frustriert, empört, traurig, genervt... .Gefühle weisen auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hin. Siehe Gefühlsliste.

### **1c. Bedürfnis:**

Unsere Streitigkeiten betreffen meist Handlungen. Hinter jeder Handlung steht ein Bedürfnis aus dem heraus dies erfüllt werden kann. Auf der Bedürfnisseebene lassen sich Streitigkeiten konstruktiv lösen. Bedürfnisse sind bei allen Menschen gleich und schaffen daher eine Verbindung. Nach der Bedürfnisermittlung können verschiedene Bedürfnisse, so miteinander verbunden werden, das "WinWin" Situationen entstehen und konstruktive Absprachen können getroffen werden.

Wichtig: Zuerst das Bedürfnis, welches mit bestimmten Handlungen erfüllt werden soll, ermitteln und erst dann Lösungen finden. Es gibt für eine Handlung mehrere Bedürfnisse:

In der Konfliktvermittlung sind die Bedürfnisse der Schlüssel um relativ schnell zu

einvernehmlichen Lösungen zu kommen.

Siehe Bedürfnisliste

### **1d. Bitte:**

Zum Abschluss der 4 -Schritte Methode steht die Bitte. Eine Bitte ist ergebnisoffen und wird in Frageform gestellt: Könntest Du .... ? Ein Nein der Gegenseite ist möglich. Im Falle eines Nein wird durch das empathische Hören, ein gegenseitiges Verständnis zu den jeweiligen Bedürfnissen und Gefühlen geschaffen.

Alle 4 Schritte sind wichtig: Jeder Schritt wird zur Klärung einzelner Situationen, mit einbezogen. Sie sind erst einmal eine Art Formel, um nach und nach, immer tiefer in den Prozess einer empathische Haltung zu gelangen. Siehe Empathiebild B. Rosenthal

## **2. Empathisch-aktiv Hören:**

Ein weiterer wichtiger Baustein der Gewaltfreien Kommunikation ist das Zuhören .In der "GFK" hören wir unserem Gegenüber zu, ohne zu interpretieren. Wir wiederholen kurz das Gesagte mit eigenen Worten und versuchen die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person herauszuhören und zu erfragen.

Das Wiederholen wirkt auf die Person, gegenüber: "Ich fühle mich verstanden"

Ich verstehe Dich, Deine Gefühle und Bedürfnisse, heißt dabei nicht, dass ich mit dem Gesagten einverstanden bin..

Was brauche ich - was brauchst Du ?  
Wir hören uns gegenseitig und sehen neue  
Perspektiven, unser Leben zufrieden zu  
gestalten. Auf geht' s: Taucht ein in  
die Welt der Wolf - und Giraffensprache!



Birgit Rosenthal: Zert Mediatorin nach Bundes Maßstab; Zert. Trainerin Hochschule Hannover  
Vermittlung der Methode Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg;  
Kontakt: Mail: [rosenthal-birgit@web.de](mailto:rosenthal-birgit@web.de) / Web: [www.rosenthal-birgit.de](http://www.rosenthal-birgit.de)  
Siehe auch : [www.gewaltfrei-hannover.de](http://www.gewaltfrei-hannover.de) und [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)

Dokumentation von Birgit Rosenthal 16.06.2026

Anhänge

Gefühlsliste

Bedürfnisliste

Bild: Empathie ist der Schlüssel v. Birgit Rosenthal

# Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg



## Einige Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind

abenteuerlustig	mitteilsam
angeregt	motiviert
aufgeregt	liebepoll
aktiv	lustig
bebaglich	leicht
belebt	mutig
begeistert	munter
berührt	neugierig
bewegt	optimistisch
dankbar	ruhig
energievoll	leicht
enthusiastisch	sanft
erfüllt	selig
erlöst	sorglos
entspannt	stolz
erregt	übergänglich
erstaunt	überrascht
erwartungsvoll	überschwänglich
fasziniert	unbekümmert
frei	unternehmungs-
freudig	lustig
friedlich	vertrauensvoll
froh	wach
gebannt	zufrieden
gelassen	
glücklich	
großherzig	
gutmütig	
heiter	
hoffnungsvoll	
interessiert	
involviert	
lebhaft	

## Einige Gefühle, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind

abwesend	konfus
ängstlich	krank
ärgerlich	kribbelig
Abscheu	Kummer
alarmiert	lethargisch
angespannt	leer
angstvoll	matt
apathisch	mutlos
bekümmert	neidisch
belastet	nervös
besorgt	niedergeschlagen
bestürzt	passiv
bitter	ungeduldig
deprimiert	unruhig
desinteressiert	unsicher
durcheinander	unstet
feindselig	überfordert
frustriert	schlaff
düster	schlecht
einsam	Schmerz
elend	schuldig
entsetzt	schwermütig
erschreckt	traurig
faul	überlastet
gehemmt	verdrossen
gelangweilt	verloren
gleichgültig	verwirrt
hilflos	verzagt
irritiert	verzweifelt
müde	widerwillig
melancholisch	wütend
miserabel	zerrissen
kalt	zornig



## Menschliche Bedürfnisse

### Soziale Bedürfnisse

Anerkennung, Wertschätzung, Respekt  
Angenommen werden  
Achtung, Beachtung  
Beitrag leisten, Beteiligung,  
Verständnis, Bildung,  
Mitgefühl, Einfühlung, Verbundenheit,  
Liebe, Nähe, Zärtlichkeit,  
Geborgenheit, Schutz, Fürsorge,  
Gehört werden, Ermutigung  
Unterstützung, Zustimmung,  
Hingabe, Vertrauen, Lernen,  
Ordnung, Zugehörigkeit

### Körperliche Bedürfnisse

Atmen, Luft, Ruhen, Schlafen,  
Nahrung, Raum, Zärtlichkeit,  
Schutz, Obdach, Wärme, Sicherheit,  
Bewegung, Berührung, Sexualität,  
Licht, Wärme

### Emotionale Bedürfnisse

Selbstständigkeit, Selbstbehauptung,  
Selbstvertrauen, Freude, Spaß,  
Autonomie, Wahlfreiheit, Kreativität,  
Mitfreude, Echtheit, Ehrlichkeit,  
Integrität  
(Übereinstimmung zwischen Handeln und Werten)  
Begeisterung

### Geistige Bedürfnisse

Sinnhaftigkeit, Harmonie,  
Friede, Klarheit, Schönheit,  
Freiheit, Feiern,  
Transzendenz, Spiritualität

# Empathie ist der Schlüssel



Schuld

BEWAERTUNG  
GEMÜTLICH  
BEWERTUNG  
BITTE

Empathie

Verständnis



Wertschätzung

Dankbarkeit



Gewaltfrei leben mit GFK  
Gewaltfreie Kommunikation

Bitgit Rosenthal ©