

Bonusmaterial
Gewaltfreie
Kommunikation
in der
Familie

"Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als gewalttätig, dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid - bei uns selbst oder bei anderen.

Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewußte Antworten.

Wir werden angeregt, uns ehrlich und klar auszudrücken und gleichzeitig anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken."

Spickzettel zum Ausdrucken

1

- 1 Die Komponenten des GFK-Modells
- 2 Liste um negative Gefühle auszudrücken
- 3 Beispiele von menschlichen Bedürfnissen
- 4 Contact us

DIE 4 KOMPONENTEN DER GFK



Beobachtungen



Gefühle



Bedürfnisse



Bitte

150 Wörter, die negative Gefühlszustände beschreiben

abgespannt
aggressiv
alarmiert
angeekelt
angespannt
ängstlich
antriebslos
ärgerlich
argwöhnisch
aufgebracht
aufgeregt
ausgelaugt
beängstigt
bedrängt
bedrückt
befangen
befremdet
benommen
beklommen
bekümmert
besorgt
beschämt
besorgt
bestürzt
betroffen
betrübt

beunruhigt
blockiert
depressiv
deprimiert
distanziert
dumpf
durcheinander
eifersüchtig
einsam
ekelerfüllt
elend
empört
energielos
entmutigt
entsetzt
enttäuscht
entrüstet
ermüdet
ernüchtert
erregt
erschlagen
erschöpft
erschreckt
erschrocken
erschüttert
erstarrt

ferzürnt
rustriert
furchtsam
gehemmt
geladen
gelähmt
gelangweilt
genervt
gequält
gereizt
gleichgültig
haßerfüllt
hilflos
hoffnungslos
hundsmiserabel
irritiert
jämmerlich
kribbelig
kraftlos
leblo
leer
lethargisch
lustlos
miserabel
missmutig
misstrauisch

mies
müde
mürrisch
mutlos
neidisch
nervös
niedergeschlagen
ohnmächtig
panisch
peinlich
perplex
rastlos
ratlos
rasend
ruhelos
traurig
sauer
scheu
schläfrig
schlapp
schmerzerfüllt
schüchtern
schockiert
schwer
schwermütig
schwunglos

skeptisch
sorgenvoll
streitlustig
teilnahmslos
träge
traurig
trübselig
überdrüssig
überfordert
überlastet
überwältigt
unbehaglich
unbeteiligt
ungeduldig
unglücklich
unruhig
unschlüssig
unsicher
unwohl
unzufrieden
verängstigt
verärgert
verbittert
verkrampft
verlegen
verletzbar

erletzt
verloren
verrückt
verschlafen
verschreckt
verstimmt
verstört
verunsichert
verzweifelt
verwirrt
verzagt
widerwillig
wütend
wutentbrannt
zappelig
zerknirscht
zermürbt
zittrig
zögerlich
zornig

70 Beispiele für typischemenschliche Bedürfnisse

Akzeptanz

Anregung

Aufmerksamkeit

Aufrichtigkeit

Austausch

Ausgewogenheit

Authentizität

Autonomie

Bewegung

Dankbarkeit

Effektivität

Einbezogenheit

Einfühlsamkeit

Empathie

Entfaltung

Entspannung

Entwicklung

Erfahrung

Erholung

Feiern

Freiheit

Freude

Frieden

Geborgenheit

Selbstverantwortung

Selbstverwirklichung

Selbstwert

Sicherheit

Sinn

Schutz

Sexualität

Spaß

Struktur

Unterstützung

Unterkunft

Verantwortung

Verbundenheit

Vertrauen

Verständnis

Wachstum



WindRose Coaching

- www.windundrose.de
- info@windundrose.de
- +49 211 - 96 66 709