

Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation (Grundüberzeugung oder innere Haltung)

1. Alles, was Menschen jemals tun, ist ein Versuch, allgemein menschliche, **Bedürfnisse** zu **erfüllen**.

⇒ *Konflikt -> tief Atmen: „Wer hat hier gerade welche Bedürfnisse, Gefühle?“*

2. Menschen tragen gerne zum Wohle anderer Menschen bei, wenn:
 - sie es **freiwillig** tun können,
 - sie darauf vertrauen, dass **ihre Bedürfnisse** ebenfalls **berücksichtigt** werden
 - **keine** wichtigen **eigenen** Bedürfnisse **dagegen** stehen.

⇒ *Alltag: „OK, durch **nachfragen** kann ich leichter verstehen, was dem Anderen gerade wirklich wichtig ist.“ z.B. „Du hast also gerade keine Lust mit mir zu Joggen? Was ist dir jetzt wichtig? Was möchtest du? Ich brauche Bewegung.“*

3. Menschen erfüllen sich ihre Bedürfnisse lieber in **Kooperation** als durch Anwendung von Macht, Zwang oder Gewalt.

⇒ *Stell dir im Alltag folgende Fragen, wenn es zu einem Konflikt kommt: Welchen Tonfall verwende ich? Welches Gefühl nehme ich wahr? Spiele ich gerade ein Machtspiel? Um was geht es mir wirklich? Wann/Wie ist für mich eine Kooperation möglich? Welches Bedürfnis habe ich? Wie finden wir eine Lösung, die für uns beide passt? Brauche ich eine Bedenk- & Sortierpause?*

4. Menschen wenden dann **Gewalt** an, wenn sie **keine bessere Möglichkeit sehen**, für die Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse zu sorgen.

⇒ *Alltag: Was bedeutet für mich überhaupt Gewalt? Schreien? Drohen? Wann wende ich Gewalt an? Welches Bedürfnis will in dem Moment erfüllt werden?*