

Ziele und Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

Was sind die Ziele der Gewaltfreien Kommunikation?

Die Gewaltfreien Kommunikation (GFK) beinhaltet folgende Ziele:

- Konflikte lösen: so, dass alle als Gewinner hervorgehen (und nicht jemand als Gewinner und jemand als Verlierer)
- Frieden fördern
- sich selber und anderen das Leben verschönern
- Verbindung zu sich und anderen fördern
- für die eigenen Bedürfnisse eintreten können, ohne dies auf Kosten anderer zu tun

Was ist die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation?

Die Haltung der GFK basiert auf bestimmten Grundsätzen. Diese Grundsätze wiederum basieren einerseits auf bestimmten Annahmen sowie andererseits auf psychologischem Wissen (wissenschaftlich fundiert). Es sind dies folgende Grundsätze:

- Alle Menschen sind gleichwertig.
- Die Bedürfnisse aller Menschen sind gleichwertig.
- Alle Menschen kennen dieselben Bedürfnisse.
- Gefühle zeigen an, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.
- Menschen tragen gerne zur Erfüllung der Bedürfnisse anderer Menschen bei, wenn sie mit ihren eigenen Bedürfnissen gesehen und gehört werden.
- Menschen können lernen, die Erfüllung von Bedürfnissen aufzuschieben.
- Jeder Mensch ist selber verantwortlich für seine Gefühle und für die Erfüllung seiner Bedürfnisse. (Dies ist nicht oder nur bedingt gültig für Kinder, Menschen mit psychischen Störungen sowie Menschen mit einer geistigen Behinderung).