Der GFK Adventskalender 2017

www.gewaltfrei-online.de

Eine Weihnachtsgeschichte von Hakuin dem Holzfäller

Adventszeit - die Zeit, Urteile zu überwinden und gesund zu bleiben.
Wenn Du merkst, Du bist vielleicht etwas schnell mit Deinen Urteilen und Bewertungen, kann dies ein Zeichen sein, dass Du gestresst bist.
Es ist manchmal schwer, sich von Bewertungen zu befreien.
Die eigenen und die der Anderen. Diese Geschichte von Hakuin hilft mir in Momenten, wo ich die harschen Worte und Urteile meiner Mitmenschen schwer nehme.
Das Fazit für mich ist dies:
Nehme sie wahr, ohne sie "an Bord zu nehmen". Widme Dich den einfachen Dingen des Lebens.
Und bleibe gesund, besonders wenn der Wind kalt weht.

Eine Weihnachtsgeschichte von Hakuin dem Holzfäller.

Der Holzfäller Hakuin war ein alter Mönch, der im Wald lebte, weitab vom nächsten Dorf. An einem kalten Dezembertag lag der Schnee überall auf den Bäumen und Wegen.
Es war eine ruhige und friedvolle Stimmung.
Während er sein Frühstück vorbereitete, hörte Hakuin das Weinen eines Kindes draussen vor seiner Tür.
Als er diese öffnete, war er überrascht ein in Decken gewickeltes Neugeborenes in einem Korb auf seiner Türschwelle zu finden.
Er sah sich um, keine Anzeichen eines Menschen in der Nähe,
der Schnee hatte die Fußstapfen bereits bedeckt.
Er sagte leise zu sich "ist das wahr?"

Er nahm das Kind hoch und ging mit ihm in seine Hütte.
Am nächsten morgen ging Hakuin wie üblich raus in den Wald, um Holz zu fällen und schnallte das Kind auf seinen Rücken.
In den kommenden Tagen kümmerte sich Hakuin um das Baby, fütterte es, hielt es warm und sicher und nahm es mit bei der Erledigung seines Tagwerks.
Manchmal traf er die Dorfbewohner, aber hielt nicht an für ein Gespräch, sondern kümmerte sich um seine Aufgaben.
Die Stunden mit dem Kind waren nun Tage geworden.
Am fünften Tag klopfte es an der Tür seiner Hütte.
Es war ein alter Freund, der sehr aufgeregt war.
"Hakuin" sagte er "was ist bloß los mit Dir?
Ich komme gerade vom Dorf, alle reden über Dich und das unbekannte Baby.
Die Leute schwätzen und stellen Fragen.
Wem gehört dieses Kind? Ist Hakuin der Vater?
Alle reden schlecht über Dich!
Hakuin lächelte ihn freundlich an und sagte einfach "ist das wahr?"
Eine Woche später lag der Schnee knietief im Wald.
Es klopfte erneut an der Tür von Hakuins Hütte.
Als er aufmachte, war Hakun überrascht ein älteres Ehepaar zu sehen.
"Was kann ich für Sie tun?" fragte er freundlich.
"Oh" sagte die Frau, "es tut uns sehr leid.
Unsere Tochter war schwanger und weigerte sich, uns den Namen des Vaters zu geben.
Es gab Streit. Als ihr Kind geboren war, verschwand sie und wir gerieten in Panik.
Wir wollten sie unbedingt suchen und wussten nicht, wem wir das Kind anvertrauen konnten.
Dann dachten wir an Dich.

Jetzt haben wir unsere Tochter wieder gefunden und möchten sie mit ihrem Kind wieder vereinen.
Hakuin lächelte sie an und sagte "ist das wahr?"
Er nahm das Kind hoch und übergab es den Großeltern.

LORNA RITCHIE
www.lornaritchie.de
www.gfkundgesundheit.de

Wie Gefühle entstehen

https://www.youtube.com/watch?v=oUWhWCrZm5s

KLAUS KARSTÄDT
www.k-training.de

Reise in die Vergangenheit
(Meditation)

Suche dir einen Platz, an dem du
für ein paar Minuten in Ruhe sein kannst.
Lege oder setze dich ganz bequem hin.

Nun hast du Zeit.

- Vielleicht möchtest du deine Augen schließen. -

Nimm wahr, wie du da sitzt oder liegst.
Die Füße vielleicht im Kontakt mit der Erde,
dein Po und dein Rücken berühren den Stuhl.
Oder: Dein ganzer Körper auf deiner Auflage,
auf der du liegst.
- Lass´ deine Schultern locker hängen
und lass´ dein Kinn los.
Vielleicht öffnest du dafür ein wenig deinen Mund.

- Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht. -

Lasse auch deine Gedanken ebenfalls kommen und gehen.
Lasse sie vorüberziehen, ohne sie zu bewerten.

- Vielleicht sind da auch schwere Gedanken.
Du kannst sie, wenn du willst, wie ein Buch in ein Bücherregal stellen. Du kannst dich auch noch später um sie kümmern. -

Spüre hin, wie es dich atmet.
- Ein und aus. - Ein und aus. -
Lasse den Ausatem länger und länger werden,
mit jedem Atemzug ein bisschen mehr.

– Wenn du möchtest, dann lass´ Bilder aufkommen,
wo du als Kind spielst, ganz und gar ins Spiel versunken, und wo du dich und die Welt um dich herum vergisst. –

Du bist mit dir und der Welt zufrieden.
- Fühlst du dich geborgen im einfach nur Sein, im Spiel? -

Ist da auch etwas Leichtes?

- Vielleicht ist es nicht so und du hättest es gerne so gehabt.
Dann verbinde dich mit deiner Sehnsucht - nach vielleicht Geborgenheit, nach einfach nur Sein, nach Leichtigkeit, nach Selbstliebe. -

Spüre sie in deinem Körper. Vielleicht ist da auch eine Freude in dem einfach nur Sein.

- Wie fühlt es sich in dir, in deinem Körper an, wenn du verbunden bist mit diesen Gefühlen? -

- Wenn du magst, dann nimm diese Gefühle mit, wenn du deine Augen gleich wieder öffnest. Nimm sie mit für jetzt, für morgen und für die kommende Zeit – als ein Geschenk an dich,
als einen Teil von dir, den du in dir trägst
und dann lebendig werden lassen kannst,
wenn du das möchtest – durch dich Spüren,
durch dich nach solchen Momenten sehnen und im Dinge tun,
in denen du im Einklang mit dir selbst bist.

(aus Monika Best: „Übungen der Woche“, Geschichten, Gedichte, Songs, Tipps und Übungen)

MONIKA BEST

www.giraffenträumerin.com

Der fluchende LKW-Fahrer

An einem Werktag in einer der engsten Straßen in Köln sah ich aus meinem Küchenfenster einen LKW vor dem Nachbarhaus halten, in welches wohl neue Mieter einziehen wollten.
Der Wagen blieb mitten auf der Straße stehen, sie begannen die Möbel heraus zu tragen
und es bildete sich schnell eine Auto-Schlange dahinter.
Man hörte hupen und ich dachte:
„Oh je. Hier umzuziehen ohne einen Parkplatz reserviert zu haben, ist keine gute Idee.“
Hinzu kommt, dass derzeit drei weitere Baustellen diese Straße verengen und die allgemeine Verkehrssituation,
um es beschönigend zu formulieren, ein riesen Desaster ist.
Ich zog mir die Jacke an, da ich einen Termin hatte, schloss meine Wohnung ab und ging auf die Straße zu meinem Fahrrad.
Da hörte ich die Flüche des LKW-Fahrers,
der mittlerweile einen Eckplatz entdeckt hatte
und dort auch nicht stehen bleiben konnte, da es zu eng war.
Er fluchte das gesamte Schimpfwortalphabet rauf und runter,
er begann den LKW zurückzusetzen und dies in einem Tempo, dass ich befürchtete, hier gibt es gleich ein Erdbeben.
Ob des Fluchens, das in der gesamten Straße zu hören war, lachten einige Autofahrer etwas unsicher,
Menschen schauten hinter den Gardinen auf die Straße,
das Umzugsteam versteckte sich besorgt hinter der Haustür und um die Ecke schielend, was der Fahrer wohl noch anstellen würde.
Die Stimmung schien angespannt.
Fluchenderweise setzte er den Wagen vor und zurück,
während ich mein Fahrrad aufschloss

und die Szenerie interessiert beobachtete.
Dann ging ich auf die Höhe der Fahrerkabine und rief dem
LKW-Fahrer zu: „Brauchen Sie Unterstützung?“
Er nickte und hörte sofort auf zu fluchen.
Ich zeigte mit den Händen den Abstand an,
er lenkte noch einige male,
dann stand er schließlich und wirkte beruhigt.
Ich ging kurz zu ihm,
wir sprachen über die unleidliche Verkehrssituation
und er bedankte sich anschließend und wirkte erleichtert.
Ich war sehr froh, dass ich das Fluchen in eine Bitte um Unterstützung übersetzen konnte und fuhr beschwingt zu meinem Termin.

SONJA NOWAKOWSKI
www.raum-fuer-empathie.de

„Giraffendank“ – eine Übung für alle und zu jeder Zeit

Am heutigen Adventskalender-Tag teile ich mit euch gerne ein paar eindrückliche Kostproben aus der Praxis unserer Coaching-Gruppe. Die Namen der Schreibenden habe ich ausgelassen, da mir die Zeit fehlte, sie um Ihr Einverständnis zu fragen.

Das Thema unserer Übung lautete: Denken Sie an eine Person, die Ihr Leben verschönert hat, und der Sie dies bis heute nicht gesagt haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieser Mensch noch mit uns ist oder nicht. Schreiben Sie ihr oder ihm, was sie getan oder gesagt hat (Beobachtung).Erzählen Sie

ihm, wie Sie sich dabei gefühlt haben und noch fühlen, wenn Sie daran denken, und welche ihrer Bedürfnisse dadurch erfüllt wurden.

Ich fügte noch hinzu, dass diese Briefe nur zum Versenden sind, wenn sie es wirklich und wahrhaftig wollen….

Als wir uns die Briefe vorlasen, waren sich alle einig, dass wir selbst sehr gerne einen solchen Brief bekämen. Und – alle haben ihre Briefe verschickt.

Viel Freude beim Lesen unserer Giraffen-Dank-Briefe wünschen wir euch.

Ebenso herzliche wie fröhliche, aufgestellte und besinnliche Grüsse sende ich dazu!

In Dankbarkeit, dass ich das heutige Türchen mit euch teilen darf -

Edelgard Kopp

„LIEBE POLIZEI“

Zu dieser ungewöhnlichen Anrede greife ich, da ich den Namen der Polizistin nicht kenne, die uns so nett beraten hat. Und auch nicht den Namen des Sachbearbeiter-Polizisten, der uns dann Post geschickt hat.

Sie haben uns mit Begleitbrief vom 31. Mai 2016 eine neue Parkkarte für gehbehinderte Personen zugeschickt, die wir schon vor einigen Tagen erhalten haben. Diesen Ausweis hatten wir nur wenige Tage vorher bei Ihnen in Oensingen beantragt. Da der zuständige Sachbearbeiter nicht im Hause war, boten Sie uns an, uns die Karte per Post zu schicken, so dass wir nicht noch einmal kommen mussten. Das hat uns sehr gefreut, denn jeder Weg ist für einen Gehbehinderten schwerlich, besonders in die Ämter.

So wollen wir Sie gerne wissen lassen, dass wir Ihre Freundlichkeit sehr schätzen und sie keineswegs als selbstverständlich erachten!

Merci viel viel Mal!!!

Die Polizei – dein Freund und Helfer hat sich einmal mehr als wahr erwiesen.

Ihnen allen einen wunderbaren Sommer mit möglichst wenigen Einsätzen wünschen von Herzen

TOLLER SERVICE von den Mitarbeitenden der PUBLICARE AG

Sehr geehrte Frau F, Frau B, sehr geehrte Damen und Herren

Nach den heutigen Telefonaten zuerst mit Frau F und später mit Frau B bin ich wieder einmal sehr froh, Kunde von der Publicare AG zu sein. Sie alle machen eine Superarbeit, was mir als Kunden zugutekommt.

Ich bin froh, dass ich die nicht benötigte Ware Ihnen zurück schicken darf und sie zudem die nicht angebrochene Ware zurückerstatten – das ist höchst kulant. Mit Ihrer Art der Kundenbetreuung verschönern Sie mein Leben und tragen Ihren Teil zu meinem Wohlbefinden bei.
Vielen herzlichen Dank!

Von Kollegen weiss ich, dass bei ähnlichen Ableitungswechseln keine gelieferten Produkte zurückgenommen wurden. Deshalb finde ich Ihr Angebot einfach toll!!!

Mit herzlichem Dank und freundlichen Grüssen

SEHR GEEHRTER HERR HÖRTENHUBER

Es ist fast nicht zu glauben, aber erst HEUTE habe ich Ihre Webseite entdeckt….

Dabei kenne ich Oups schon seit vielen Jahren! Ich glaube, ich war noch in Deutschland, als dieser kleine Kerl zum ersten Mal in meinem Leben erschien und mein Herz SOFORT im Sturm eroberte! Seitdem ist Oups mein ständiger Begleiter. Und zwar so:

Mit meinem Lieblingsmotiv von Oups habe ich ein Kärtchen gestaltet in der

Grösse einer Visitenkarte. Darauf steht: Vielen Dank für DEIN Lächeln – es bringt ein Stück Himmel auf unsere Erde! Daneben steht Oups mit einer roten Clownsnase; erhält beide Hände auf, um den Stern aufzufangen, der gerade vom Himmel fällt.

Dieses Kärtchen schenke ich allen Menschen, die mein Leben verschönern. Das sind Unbekannte im Zug oder Tram, Leute am Nebentisch im Restaurant, Kellner, Kassiererinnen, Verkäufer, Praxisangestellte, Obdachlosen, Krankenschwestern, Taxifahrern, Zugpersonal, Ärztinnen, Müllmänner, Schalterbeamte, etc. etc.

Einmal schenkte ich es einer Verkäuferin in einer Apotheke, die mir immer wieder mit ihrem herzlichen Wesen aufgefallen war. Dann zügelte ich wieder einmal. Wie staunte ich, als ich einige Jahre später in der Apotheke meines neuen Wohnortes die gleiche Verkäuferin wiedersah! Sie begrüsste mich mit meinem Namen und ich fragte sie überrascht, wieso sie ihn behalten hatte, bei den vielen hundert Kunden und Kundinnen, die sie täglich sieht. Sie lächelte und sagte: Deshalb – und dann griff sie in ihre Kitteltasche und zog ein ziemlich verbrauchtes und verknittertes Oups-Danke-Kärtchen von mir hervor. Sie hatte es all die Jahre bei sich getragen.

Und immer wieder erlebe ich das Gleiche: Die Menschen schauen sich das Kärtchen zunächst skeptisch an, drehen es herum und erst dann lächeln sie! Die Rückseite ist nämlich - leer – das heisst, dieses Danke ist wirklich nur als Ausdruck meiner Dankbarkeit für den Menschen bestimmt, der es gerade bekommen hat, keine andere Absicht ist damit verbunden – keine Werbung, kein Telefon, keine Homepage, kein versteckter Verkaufsversuch, kein Gratis-Bon oder Ähnliches. Ausschliesslich ein ganz persönlicher Dank für sie ganz persönlich, weil sie zu meinem Wohlergehen beigetragen haben! Ich kann die Lächeln nicht mehr zählen, die diese kleine Karte verursacht.

Dafür danke ich Ihnen, schliesslich haben Sie Oups in die Welt gesetzt – und Oups danke ich natürlich auch! Er hat mir geholfen, meine Dankbarkeit auch wildfremden Menschen gegenüber auszudrücken.

So grüsse ich Sie und Ihr gesamtes Team von ganzem Herzen. Vielen Dank für Ihre Arbeit und Ihr liebevolles Engagement für ein friedliches Miteinander!

LIEBE PÖSTLERINNEN UND PÖSTLER vom Buechibärg!

Am 24. März wohnen wir schon 5 Jahre hier. In dieser ganzen Zeit habt ihr uns verwöhnt, indem ihr uns die Post ins Haus gebracht habt. Und nicht nur das. Ein besonderer Luxus ist für uns, dass ihr auch unsere Briefe mitnehmt, das erspart uns den Gang zu einem öffentlichen Briefkasten oder einem Postbüro. Wir können auch Briefmarken bestellen, Päckchen und Pakete aufgeben, sogar Bargeld könnten wir bestellen – und das alles von zu Hause aus. Wir haben also ein Postbüro in unserem eigenen Briefkasten – wenn das kein Luxus ist!

Meistens seid ihr wie ‚unsichtbar' und mit den Elektro-Töffs seid ihr auch fast ‚unhörbar'. Aber immer seid ihr für uns unterwegs – ob es regnet oder schneit, stürmt oder gewittert, ob die Sonne brennt oder früh am Morgen noch gar nicht aufgegangen ist – unsere Post ist zuverlässig jeden Tag im Kasten, und unsere Briefe sind bereits unterwegs, wenn wir noch gar nicht gefrühstückt haben.

Ganz besonders freuen wir uns auch darüber, dass ihr „mitdenkt", d.h. Päckli, die nicht in den Milchkasten passen, stellt ihr uns auf den wettergeschützten

Sitzplatz. Einfach wunderbar! Und nicht ausreichend frankierte Briefe versendet ihr dennoch und legt uns die Rechnung für die fehlenden Märkli am nächsten Tag in den Postkasten. Unsere Briefe sind aber längstens auf dem Weg und mussten nicht warten.

Das euer ganzes Tun für uns niemals selbstverständlich ist, das möchten wir euch mal wieder zeigen. Und dazu passt das süsse MERCI hervorragend! Wir haben für jeden Geschmack gesorgt: helle und dunkle Schokolade mit oder ohne Nüsse – für jede von euch soll genau das Richtige dabei sein. Ein rundum süsser Dank!

Wir sagen euch allen aufrichtig und von ganzem Herzen

D A N K E V I U V I U M O U !

Von Herzen grüssen

LIEBE UNBEKANNTE NACHBARN

Seit fast vier Jahren wohne ich hier im Zelgli-Quartier und bin sehr oft mit der Wynentalbahn unterwegs.

Jedesmal wenn ich zum Bähnli oder vom Bähnli nach Hause gegangen bin, habe ich die Blumenkästen an Ihrem Haus gesehen, die immer wieder blühende Pflanzen oder Efeu oder irgendeinen anderen Blumenschmuck enthielten.

Es hat mir so wohl getan, dass hier offenbar ein Mensch Blumen aufstellt, an

einer Seite des Hauses, wo Sie selbst gar nichts davon haben, weil Sie sie gar nicht sehen. Die vielen Menschen, die jeden Tag zur Arbeit fahren oder nach Hause kommen, die sehen Ihre Blumen!

Ihre Achtsamkeit für diese Blumenkästen hat mein Leben sehr oft berührt. Ich habe mich daran gefreut, jedes Mal wenn ich bei ihnen vorbei gekommen bin, und mein Glaube, dass es noch Menschen gibt, die mit viel Sorgfalt etwas für andere tun, hat sich bestärkt.

Dafür sage ich Ihnen heute einmal ein ganz herzliches DANKESCHÖN!

Schade dass wir im März zügeln. In Gedanken werde ich sicher noch lange und oft bei Ihren Blumenkästen sein, wenn ich am neuen Ort zur Bahn gehe.

Von Herzen
Ihre Nachbarin in der Kyburgerstrasse 3

LIEBER RAFIK SCHAMI

Einen Tag nach Ihrem Geburtstag bin ich auf Ihre Autorenhomepage geraten und beim Lesen einiger Beiträge habe ich auch Ihren Geburtstag entdeckt. Wir - mein Mann und ich - wünschen Ihnen von Herzen, dass Ihnen niemals die Geschichten ausgehen, und dass alle Kräfte aus allen Welten, die Sie beschreiben, Sie begleiten und Ihnen zur Seite stehen!

Mit der von Ihnen beschriebenen betörend herzlichen syrischen Mentalität

sind wir seit 5 Jahren sehr persönlich in Kontakt gekommen. Es sind die Menschen aus 2 syrischen Flüchtlingsfamilien, die bei uns im Dorf wohnen. Die Kinder haben mich subito als ihre 'Grosi' (ihre Schweizer Grossmutter) angenommen und sie haben unsere Herzen auf ewig erobert! So bin ich doch mit 65 Jahren bereits 8-fache Grossmutter und 2,5-fache Ur-Grossmutter (das 3. Baby kommt im Oktober)! Und das ohne jemals eigene Kinder geboren zu haben. Welch' ein Wunder! Welch' ein Segen! Und damit hat der Krieg wenigstens EINEN wunderbaren Grund für uns - die Begegnung mit diesen beiden Familien und der orientalischen Kultur.

Diese unsere Freude und Dankbarkeit möchten wir mit Ihnen teilen. Dankbar sind wir ebenso für Ihre Bücher - im Moment hören wir "Murmeln meiner Kindheit" - und fühlen uns mit Ihrer Stimme und Ihrer Poesie auf das Innigste verbunden. Zum Abschluss unserer Mail möchte ich einen Kommentar aus Ihrem Gästebuch zitieren, der mit einfachen wunderbaren Worten ausdrückt, was auch wir für Sie empfinden:

"Ich hoffe, es gelingt Ihnen, noch viele Jahre uns Europäern den weisen Teil der syrischen Kultur so wunderbar erzählerisch zu übermitteln. In der großen Hoffnung, in Syrien möge nicht jede dieser Wurzeln zerstört werden in den kommenden Zeiten. Sie sind sicher eine Wurzel, die deren Überleben garantiert. Danke dafür Ihr A.B. aus Bochum"

Auch wir danken Ihnen dafür!

EDELGARD KOPP

Gefühle

Ich habe die gewaltfreie Kommunikation kennengelernt, weil sie mit mir „gemacht“ wurde.
Da hörte mir jemand zu, sprach und fragte mich auf eine Art und Weise, wie ich das zuvor in meinem Leben noch nicht erlebt hatte.
Das wunderbarste daran war, dass ich mich gesehen, verstanden und wertgeschätzt fühlte und einen Raum in mir entdeckte, in dem ich mich kennenlernte.
Meine Gefühle waren plötzlich von großer Bedeutsamkeit, durften sein und wiesen mich darauf hin, was ich eigentlich brauchte.
Ich lernte, dass es ok ist, etwas zu brauchen, dass Bedürfnisse universell sind und ich mich für meine nicht zu schämen brauchte. Ich bekam einen Raum, in dem ich mich entfalten und entwickeln konnte und wollte.
Seither übe ich täglich gemeinsam mit meinem Mann und meinen beiden Töchtern, die Schönheit in unseren Gefühlen zu sehen.
Warum finde ich gerade die Gefühle so schön?
Es gibt ja eine Reihe von Gefühlen, die schmerzlich sind,
oder so vorherrschend, dass wir uns ihnen ausgeliefert
und hilflos fühlen.
Ich finde Gefühle so schön,
weil sie wie eine Ampel für mich sind:
Sie machen uns darauf aufmerksam, wovon wir gerade genug haben, was wir gerade brauchen, oder was uns fehlt.
Sie weisen uns direkt auf unsere Bedürfnisse hin
und zwar hartnäckig.
Denn wenn wir unsere Gefühle unterdrücken oder langfristig ignorieren, so kann das zur Folge haben, dass unser Körper immer stärkere Signale aussendet
(z.B. in Form von psychosomatischen
und/oder psychischen Beschwerden),
weil wichtige Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
Gefühle sind es, die direkt und unmittelbar ausgelöst werden und wenn wir ihnen unsere Beachtung schenken und sie differenziert und neugierig betrachten, so helfen sie uns dabei, verantwortlich mit uns und unserem Innenleben umzugehen.
Darüberhinaus erlebe ich immer wieder - bei mir selbst,
meinen Familienmitgliedern, Freunden und Klienten -,
wie wohl es tut, vor allem auch unseren
unangenehmen Gefühlen einen Raum zu geben.
Der „Wutanfall“ einer 4-jährigen hört nicht auf,
wenn sie zur Raison gerufen wird, er hört auch nicht auf,
wenn sie ignoriert wird, er ebbt ab, wenn ich sie begleite,
wenn ich ihre Wut sehe, sie ernst nehme und ihr Zeit lasse.

Egal für welche Reaktion ich mich entscheide, bis es vorbei ist, dauert es meist ziemlich genau 20 Minuten.
20 Minuten, nach denen wir miteinander in Verbindung sind, wenn sie gesehen war in Ihrer Wut.
Es ist gar nicht immer notwendig,
den ganzen GFK-Prozess durchzumachen,
manchmal genügt schon das „in seinen Gefühlen gesehen sein“, damit Erleichterung eintritt und wir wieder mit offenen Herzen aufeinander zugehen können.
Daher ende ich mit einem Zitat von Marshall, das mir viel bedeutet und immer wieder Mut macht,
nicht aufzugeben, die GFK zu üben: „Alles was es wert ist getan zu werden, ist es auch wert, unvollkommen getan zu werden.“

CÄCILIE BÖHMIG
www.caecilie-boehmig.de

Geschenke auch ohne Bravsein?

„Ratschläge sind auch Schläge.“
Viele von Euch haben diesen Spruch bestimmt schon einmal gehört und können leicht zustimmen. Wenn ich nun aber mit Eltern spreche, die das Auferlegen von Strafen in der Erziehung ihrer Kinder ablehnen, oder wenn ich Führungskräfte frage, was sie dafür tun, die Motivation ihrer Angestellten günstig zu beeinflussen, dann höre ich oft die allseits überaus beliebte magische Formel „GANZ – VIEL – LOBEN!“.

„Gut gemacht!“ (Etwas, das du getan hast,
erfüllt ein Bedürfnis von mir.)
„Du warst richtig lieb heute!“ (Du hast heute nichts gemacht, was ich doof fand.)
„Braves Mädchen!“ (Dein Verhalten entspricht meiner Vorstellung von richtigem Verhalten, was auch immer das ist.)
„Das war eine sehr gute Präsentation, Frau Müller!“ (Ich kann das jetzt nicht genauer definieren, aber irgendetwas an ihrer Präsentation hat ein ebenso von mir nicht benanntes Bedürfnis erfüllt, oder vielleicht sogar mehrere, kann ich jetzt aber auch nicht so genau sagen.)
„Sie sind Angestellter des Monats!“ (Zwar wieder ohne konkreten Informationsgehalt, dafür gibt es aber einen Goldrahmen um ihr Foto an der Wand und eine kleine Flasche Sekt)
„Das war richtig von Ihnen.“ (Tja, also, das erlaub’ ich mir jetzt an dieser

Stelle halt mal. Ich bin die Führungskraft und muss führen. Die Leute brauchen ja schließlich eine Rückmeldung und man soll ja auch ganz viel loben.)

Hm. Ist das jetzt wirklich so grandios mit dem ganzen Loben? Uns müsste doch, wenn wir da so bei adventlichem Kerzenlicht auf dem Sofa sitzen mit unserer Tasse Tee und es uns genauer überlegen, schnell auffallen, dass nach den Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation auch positive Urteile immer noch Urteile sind! Da müsste man eigentlich auch dem Weihnachtsmann Bescheid sagen, dass das mit dem „Bravsein“ so eine Sache ist.

Denn über andere zu urteilen ist in der Hinsicht nicht gewaltfrei, als dass es voraussetzt, dass ich mich selbst in eine (angeblich neutrale) Position über den Anderen erhebe, von welcher aus ich über diesen Anderen dann (angeblich legitim) richten kann – und zwar meist auch noch ohne dessen Einverständnis! Man spricht hier von der sogenannten „Weihnachtsmann-Position“. Ich messe quasi genau wie beim Verurteilen und Kritisieren die Auswirkungen von Handlungen anderer an meinen eigenen gut/schlecht- und richtig/falsch-Vorstellungen und tue dabei noch so, als wäre das die einzig mögliche Sichtweise. Lob/Belohnung und Kritik/Bestrafung funktionieren also genau gleich! Auch wenn meine Bewertung im Fall des Lobens dann „gut“ und „richtig“ ausfällt und es Geschenke gibt.

Was können wir nun aber sagen, wenn die Handlungen unserer Kinder oder unseres Personals in uns positive Gefühle auslösen und wir eine Rückmeldung geben oder einfach eine Verbindung herstellen möchten?

Mir fallen folgende drei Möglichkeiten ein:

1) Eine empathische Reflexion oder eine empathische Frage
„Da hast Du sicher gaaanz lange dran gesessen, an Deinem Weihnachtsmann-Bild! Freust Du Dich darüber, dass Du es jetzt fertig hast?“
„Was gefällt Dir an deinem selbstgebastelten Adventskranz am besten? Du scheinst große Freude daran zu haben!“
„Sind Sie zufrieden mit Ihrem Ergebnis? Ich habe heute früh schon gedacht, wie stressig das wohl am Ende für Sie noch gewesen sein muss, das Projekt fristgerecht einzureichen, wo Sie doch auch noch für die Organisation der Weihnachtsfeier verantwortlich sind. Da können Sie die Erholung der Feiertage bestimmt gut gebrauchen, oder?“

2) Selbstausdruck bzw. Feedback mit Gefühl und Bedürfnis (und ggf. mit Beobachtung)
„Das freut mich riesig, weil Dein Bild hier an der Wand richtig Farbe reinbringt in die Bude!“ „Bei Ihrer Präsentation habe ich mich besonders über Punkt X

gefreut, weil dadurch die Weihnachtsstimmung gewährleistet wird, die mir persönlich doch so sehr am Herzen liegt!“ (Weihnachtsstimmung wird hier ausnahmsweise mal als Bedürfnis verwendet.)
„Wunderbar, dass Sie das schon fertig haben. Jetzt kann ich die Woche ganz entspannt angehen, weil das Wichtigste schon vom Tisch ist. Vielen Dank!“ (Das hat übrigens einen ganz anderen Geschmack, als wenn wir „wunderbar“ als Urteil verwenden würden. Denn natürlich geht es nicht nur um die Wortwahl, sondern vor allem um die Einstellung, mit der wir sprechen: Habe ich Urteillaune oder Selbstausdruckslaune?).

3) Feiern! Das kann natürlich ganz unterschiedlich aussehen. Vielleicht kann man „juhu“ rufen, wild lachen, sich stürmisch umarmen oder Plätzchen in die Luft werfen und sie mit dem Mund fangen. Es geht hier um ein „Zum-Ausdruck-bringen“ unserer emotionalen Reaktion ohne es direkt mit Worten zu benennen. Und wenn ich auch nicht mit meinen Angestellten auf dem Schreibtisch tanzen will, kann ich das mit meinen Kindern durchaus tun, wenn nun endlich (Gott sei dank!) die Hausaufgaben fertig sind.

Das Tolle daran ist, dass wir, wenn wir so sprechen, nicht nur mehr Verbindung und sinnvollen Informationsaustausch erreichen, sondern auch die Welt verbessern, indem wir intrinsiche Motivation fördern. Intrinsische Motivation kommt aus unserem Innern; wir tun etwas zum Spaß an der Freude, weil etwas unsere eigenen Bedürfnisse und Werte erfüllt, und nicht, weil wir – wie im Fall der extrinsischen Motivation – auf ein Lob oder eine Belohnung von außen hoffen. Wenn wir anderen von unseren Bedürfnissen erzählen, laden wir sie dazu ein, die Freude zu erleben, die sie selbst daran empfinden, wenn sie uns etwas Gutes tun können und sie sich so ihr eigenes Bedürfnis etwas beizutragen erfüllen. Das bedeutet Integrität anstelle von Dressur. So erhalten wir selbstbewusste Kinder, die sich auch ohne das ständige Verteilen von Bonbons gut benehmen, und Angestellte, die nicht sofort aufhören zu arbeiten, wenn keiner guckt.

Möchten wir nicht in einer Welt leben, in der Menschen aus freier Wahl achtsam sind, weil sie sich der Wirkung ihrer Handlungen auf andere bewusst sind und sie sich gerne um andere sorgen? Die Geschenke gibt es dann in jedem Fall, ob brav oder eben nicht.

SADHI SONJA VORNBERGER

Thomas Edison und seine Mutter
nacherzählt von Simran K. Wester

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und gesagt, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“ Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. In einer Schreibtischschublade stieß er auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“

Edison weinte stundenlang. Dann schrieb er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“

SIMRAN K. WESTER
www.gewaltfrei-kommunizieren.de

Superhelden

Liebe/r Leser/in,

meine Kinder lieben es, sich zu verkleiden.
Sei es an Halloween, Fasching oder einfach so.

Die Möglichkeit, die eigenen Eigenschaften zu verbessern, ist so verlockend. Da werden meine Kinder plötzlich mutiger, stärker und lauter. Springen und rennen und sagen Dinge, die sie ohne ihre Maske nicht sagen würden.
Das Kostüm ist wie ein Schutzschild,hinter dem sie sich verstecken.

Auf diese Art können sie neue Eigenschaften ausprobieren,
neue Fähigkeiten testen und am Ende ganz spannende Erfahrungen machen.

Ich bin kein Verkleidungsfan.
Ich bin gerne ich und doch
verkleide ich mich manchmal.
Innerlich.

Wenn ich nicht auf meine Bedürfnisse höre.
Sie nicht spüre kann oder will. ‚Ja‘ sage und ‚Nein‘ meine.
Den Wunsch eines Mitmenschen erfülle,
obwohl mein Wunsch ein ganz andere ist.
Jede Kommunikation ähnelt einer Aufführung.
Wir können entscheiden, ob wir eine Rolle spielen oder uns zeigen. Echt. Authentisch.
Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation. In uns hinein spüren. Die Wahrnehmung für unsere Bedürfnisse schärfen
und dann klar kommunizieren.
Ja, auf diesem Weg erleben wir nicht nur
Komödien oder Liebesfilm.
Ja, auf diesem Weg erleben wir auch Drama und Schicksal.
Doch, dass Wichtigste ist,
dass wir in diesen Momenten Superhelden sind
und die einzige Rolle, die wir je spielen sollten,
in vollem Umfang ausleben.

Die Hauptrolle in unserem Leben.
In diesem Sinne, ein wunderschönes Weihnachtsfest
und eine besinnliche Zeit.

Sonnige Grüße aus Suzhou/ China
sendet euch Jana

JANA LUDOLF
www.janaludolf.com

Das Eichhörnchen und die Kohlmeise

Es war ein Wintermorgen, als sich die Kohlmeise
und das Eichhörnchen trafen.
Sie waren seit Jahren befreundet
und hatten schon oft darüber gesprochen,
wie eine Welt ausschauen würde,
in der sie gerne leben wollten.

Häufig endeten diese Gespräche damit,
dass das Eichhörnchen resigniert seufzte:
„Aber was kann ich denn schon bewirken?
Ich bin nur ein einfaches Eichhörnchen!“
Als an diesem Tag das Gespräch auf dieses Thema kam,
sagte die Kohlmeise:

„Gestern habe ich etwas erlebt, das ich dir erzählen möchte.
Es war früh am Morgen, als es zu schneien begann.
Es war windstill und die Flocken fielen in tiefem Schweigen,
dicht an dicht.
Ich saß unter dem Vordach meines Vogelhäuschens und beobachtete einen Ast des Baumes gegenüber,
auf dem sich Schneeflocke für Schneeflocke niedersetzte.
Da ich gerade nichts Besseres zu tun hatte, begann ich,
die Schneeflocken zu zählen,
die sich auf dem Ast niederließen
(vielleicht sollte ich erwähnen, dass Kohlmeisen wunderbar mit Zahlen umgehen können?)
Stunde um Stunde verging und als es begann zu dämmern, hatten sich viele Millionen Schneeflocken auf den Ast gesetzt,
der sich unter der Schneelast bog.
Und dann geschah es:
Es waren genau die 11 Millionen 387 Tausend und 511te Schneeflocke auf dem Ast, als sich die 11 Millionen 387 Tausend und 512te Schneeflocke in tiefer Stille näherte.
Sie wog exakt etwas weniger als ein Nichts.
Und als sie sich auf dem Ast niederließ - da brach er."

Die Kohlmeise und das Eichhörnchen schwiegen für eine Weile. Dann sagte das Eichhörnchen:
„Vermutlich wusste diese eine Schneeflocke vorher gar nicht, was sie bewirken würde."
Die Kohlmeise nickte bedächtig.

ESTHER GERDTS
www.empathy-first.com

Zum Thema "Wut"

https://www.youtube.com/watch?v=yWHTacyI7MM

SIMONE ANLIKER
www.compassion-voice.ch/

Wertschätzender Umgang mit Zwischenrufen

Ist Ihnen das auch vertraut: Sie haben sich perfekt auf eine Rede/Präsentation vorbereitet und dann kommt sie, die Zwischenfrage oder der Zwischenruf und plötzlich fehlen Ihnen die Worte? Was geschieht, wenn der Zuhörer plötzlich zu einem Stolperstein wird?

Ups, da war doch die Sache mit dem Stress. Stress bedeutet Adrenalin im Blut, Adrenalin sorgt für eingeschränkte Denkfähigkeit und eingeschränkte Denkfähigkeit wirkt sich auf unsere Fähigkeit kompetente Antworten zu geben negativ aus.

Merke:
Ein Zwischenruf ist nie gegen mich gerichtet auch wenn er sich im ersten Moment vielleicht so anhört, sondern stets Ausdruck eines Anliegens beim Zwischenrufer.

Rudi Carell hat einmal gesagt: „Witze kann man nur dann aus dem Ärmel schütteln, wenn man sie vorher hineingesteckt hat.“ Genauso ist es auch beim Umgang mit Zwischenrufen! Auf Zwischenrufe kann man sich vorbereiten. Ein Repertoire für vermutete Zwischenrufe bereit zu haben, kann einem Redner zu weniger Adrenalin und mehr Gelassenheit verhelfen.

Hier nun einige Beispiele (es handelt sich um sogenannte Killerphrasen, die stets unspezifisch, unpersönlich und verallgemeinernd sind), wie wir Sie in unserer Praxis immer wieder erleben (die Reihe lässt sich beliebig fortsetzen):

Zwischenruf	Möglichkeiten damit umzugehen – lange Variante

Das kann doch nie funktionieren Oder Das ist doch alles Unfug Oder Das glauben Sie doch selbst nicht.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte unsicher sein, und hat das Bedürfnis nach Sicherheit. Mögliche Antwort: Sind Sie unsicher und brauchen Sicherheit, dass das Ganze so, wie wir es jetzt planen auch richtig funktioniert? Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn ich meinen Vortrag erst einmal zu Ende bringe. Wenn Sie dann immer noch Bedenken haben, gehen wir im Anschluss an den Vortrag noch einmal darauf ein.
Das haben wir schon immer so gemacht. Oder Das haben wir noch nie so gemacht.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte besorgt sein, und hat das Bedürfnis nach Stabilität und Beständigkeit. Mögliche Antwort: Haben Sie Zweifel, dass etwas Neues sich ebenso bewährt, wie das, was Sie schon lange kennen? Lösungsvorschlag: Ich schlage vor, dass ich jetzt zu Ende rede und wir dann das alte Vorgehen und das neue Vorgehen miteinander vergleichen und gemeinsam nach der besten Lösung suchen.
Wenn Sie das so machen, bricht hier das Chaos aus.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte beunruhigt sein, und hat das Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Ordnung. Mögliche Antwort: Ist Ihnen wichtig, dass alles weiterhin geordnet und verlässlich funktioniert? Lösungsvorschlag: Ist es Ihnen wichtig, dass wir jetzt auf Ihre Bedenken eingehen oder kann ich meine Argumente zu Ende bringen und wir gehen danach auf Sie ein?
Das ist zeitlich alles viel zu knapp kalkuliert. oder Das Tagesgeschäft geht vor.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte überrascht und unruhig sein, und hat das Bedürfnis nach Ruhe und Sorgfalt. Mögliche Antwort: Verstehe ich Sie richtig, Sie legen Wert darauf, dass wir uns mehr Ruhe nehmen und genau hinschauen?

	Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn ich jetzt meinen Vortrag zu Ende bringe und wir uns im Anschluss genau ansehen, wo Sie die zeitlichen Bedenken sehen?
Dafür fehlen uns die Voraussetzungen. oder Dafür bekommen wir keine Unterstützung.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte überrascht und unruhig sein, und hat das Bedürfnis nach Klarheit. Mögliche Antwort: Möchten Sie ganz sicher gehen, dass wir alles genau geklärt haben, bevor wir mit der Maßnahme beginnen? Lösungsvorschlag: Ich brauche noch ungefähr 5 Minuten für meine Präsentation. Wenn Ihnen am Ende Klarheit fehlt, legen Sie uns bitte dar, welche Voraussetzungen Ihnen fehlen? Einverstanden?
Das ist zu teuer.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte alarmiert und argwöhnisch sein, und hat das Bedürfnis nach Vertrauen und Zuverlässigkeit. Mögliche Antwort: Habe ich Sie richtig verstanden und Ihnen liegt besonders daran, dass wir genau unser Budget einhalten? Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn ich jetzt meinen Vortrag zu Ende bringe und wir uns im Anschluss genau ansehen, wo Sie die finanziellen Bedenken sehen?
Mich hat bisher niemand gefragt.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte frustriert sein, und hat das Bedürfnis nach Beachtung und Anerkennung. Mögliche Antwort: Liegt Ihnen am Herzen, dass wir sorgfältig arbeiten, Sie mit einbezogen werden und auch von allen anderen Beteiligten die Meinungen eingeholt werden Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn Sie uns Ihre Meinung dazu am Ende meines Vortrags erläutern?

Dafür ist jemand anders verantwortlich.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte sauer sein, und hat das Bedürfnis nach Verantwortlichkeit, Erfolg und Verbindlichkeit. Mögliche Antwort: Legen Sie Wert darauf, dass jeder seine Verantwortungen wahrnimmt und seinen Job anständig macht? Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn ich jetzt meinen Vortrag zu Ende bringe und wir uns im Anschluss genau ansehen, worin ihre Bedenken liegen?
Das ist gar nicht zu bewältigen.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte deprimiert sein, und hat das Bedürfnis nach Unterstützung und Anerkennung. Mögliche Antwort: Sorgen Sie sich darum, dass Ihre Mitarbeiter überfordert sind und für die kommenden Aufgaben nicht genügend Zeit haben? Lösungsvorschlag: Einverstanden, wenn ich jetzt meinen Vortrag zu Ende bringe und uns im Anschluss genau ansehen, wo Sie Unterstützung für Ihre Mitarbeiter brauchen?
Am Ende wird wieder nichts passieren.	Wie fühlt sich der Zwischenrufer vermutlich? Er könnte frustriert sein, und hat das Bedürfnis Erfolg und Wertschätzung. Mögliche Antwort: Hätten Sie gern, dass Ihr Engagement am Ende zum Erfolg führt und wir das, was wir uns vorgenommen haben auch bis zu Ende führen? Lösungsvorschlag: Ich würde Sie gern davon überzeugen, dass meine Ideen umsetzbar sind und wenn nach meinen Vortrag noch bedenken bestehen, würde ich gern darauf eingehen, einverstanden?

ANGELIKA LUBBERS
FLORIAN SIEGMUND
www.lubbers.de

Die Frage des Tages

Seit meinen Anfängen mit der GFK ist es mir im Laufe der Zeit immer besser gelungen, mich selbst zu verstehen:
Mit meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt zu sein.
Eine einfache Übung, die mir Ingrid Holler vor über 10 Jahren einmal vorstellte, hat dazu entscheidend beigetragen.
Und diese Übung möchte ich heute an dich weitergeben.
Du kannst diese Übung jederzeit machen.
Besonders hilfreich ist sie für mich in Situationen,
in denen ich beginne, mich unwohl zu fühlen,
mich aufzuregen oder „irgendwie mies drauf zu kommen".
Die Übung besteht aus zwei einfachen Fragen.
Die erste Frage lautet: „Wie denkst du gerade?".
Wenn ich mir diese Frage in den o.g. Situationen stelle,
erwische ich mich nicht selten dabei,
dass sich meine Gedanken darum drehen,
wie andere Menschen oder Situationen „sind": gut,
schlecht, angemessen, unangemessen, richtig, falsch, etc.
Ich höre mir einfach eine Weile zu, möglichst ohne meine Gedanken oder mich in irgendeiner Weise zu bewerten.
Meine Gedanken sind ein Ausdruck von dem,
wo ich mich gerade mit meiner Aufmerksamkeit befinde.
Nach etwa 20-30 Sekunden stelle ich mir die
zweite Frage: „Willst du so denken - oder vielleicht doch lieber anders?"
Für mich meist eine rhetorische Frage, denn:
Mit dieser Frage richtet sich meine Aufmerksamkeit automatisch auf Gefühle und Bedürfnisse. Das ist die Ebene,
auf der ich möchte, dass sich meine Gedanken bewegen.
Und so beginne ich meine Gedanken, Urteile, Analysen, Diagnosen, denen ich gerade aufmerksam zugehört habe,
als Ressource zu nutzen. Ich erkunde die dahinterliegenden Bedürfnisse.
Schnell wird mir dann auch klar,
welche Gefühle damit verbunden sind.
Diese Klarheit trägt bei mir oft zu einer deutlichen Stimmungsaufhellung bei, erste Handlungsideen zeigen sich und ich kann wieder gelassener mit dem umgehen,
was mich zuvor vielleicht belastet hat.
Vielleicht magst du es heute oder in den nächsten Tagen einmal ausprobieren? Stelle dir zu verschieden Zeitpunkten einmal die beiden Fragen:
1.„Wie denke ich eigentlich gerade?"
Höre dir aufmerksam zu, nimm deine Gedanken zur Kenntnis - ohne sie oder dich zu bewerten. Nach etwa 20 – 30 Sekunden, frage dich:
2.„Will ich so denken – oder vielleicht doch lieber anders?"

Nutze deine Gedanken von gerade eben als Ressource und schaue nach deinen Bedürfnissen, die dahinter verborgen sind. Gib auch den damit verbunden Gefühlen etwas Raum.
3.Jetzt kannst du überlegen, wie du weiter handeln willst:
Zu deinen Gedanken aus Schritt 1 zurückkehren und sie „pflegen“. Oder etwas anderes tun, was deine Bedürfnisse mehr nährt.
Du hast die freie Wahl.

Viel Freude beim Ausprobieren!

ANDI SCHMIDBAUER
www.akademie-blickwinkel.de

Empathie bedeutet "in den Schuhen des anderen zu laufen."

Diese kleine Geschichte entstammt dem Newsletter für Kinder. Darin werden die Abenteuer von Lups dem Wolf und Spotty der Giraffe beschrieben.
Mit dieser Geschichte leiten wir in das Thema `Empathie`ein.
Ich habe sie ausgewählt, weil ich beim Betrachten des Bildes,
Spotty läuft mit allen vier Pfoten in den Schuhen von Lups,
selber schon so viel Freude hatte.
Christiane Lesch hat sie für diesen Zweck gemalt.

Die Newsletter könnt Ihr gerne unter meine Website herunterladen
www.drgz.de, GFK und Kunst.

Ich wünsche Euch nun ein bezauberndes leichtes Lächeln auf Euren Gesichtern. Ciao Gitta

Lups und Spotty laufen durch den Dschungel.
Sie sind ziemlich erschöpft von der Gartenparty
hinter den Palmen, wo die Affen ACDC gespielt haben.
„Weißt Du was, Spotty, ich muss Dir mal etwas erzählen.
Ich weiß nicht, ob Du mich dann immer noch magst.
Ich war ziemlich fies.“
„Was ist den geschehen, was Dich so betrübt stimmt?
Ich höre Dir gerne zu. Schieß los.“
„Also, kannst Du Dich an Minka, die Katze erinnern.
Die konnte doch tagsüber nicht so gut sehen.
Ich hatte die schon vorher geärgert.
Ich habe ihr Läuse auf den Rücken ins Fell gesetzt,

genau dahin, wo sie mit ihren Pfoten nicht hinkommt.
Ui, ist die herumgehüpft.
Sie hat es mit allen vier Pfoten versucht,
die Läuse zu fangen. Dann hat sie sich auf den Rücken gewälzt,
die Pfoten in die Luft gestreckt.
Sie hat sich an einem Baum geschubbert.
Sie war so in Aufruhr,
dass sie sogar in den Teich gegangen ist und ich weiß,
dass Katzen kein Wasser mögen.
Und ich habe mich fast kaputtgelacht.“ „Mmmmh,“
Spotty hört weiter zu. „Und nun fühle ich mich richtig mies.
Wie kann ich mich freuen, wenn es Minka so schlecht geht?
Mann o Mann ist die herumgeschossen!“
Spotty fragt leise: „Bist Du betrübt,
weil Dir es jetzt wichtig ist,
behutsam und mit Sorgfalt mit anderen umzugehen?“
„Ja klar. Und ES WAR AUCH LUSTIG!“
„Also hattest Du auch etwas Spaß dabei?“
„Klar und gleichzeitig will ich das nicht mehr.
Minka hat mir nichts getan.“
„Also willst Du anders Spaß haben?“
„Ja, sie soll nicht durch mich leiden.
Ich bedauere das, was ich mit ihr gemacht habe.
Das ist zwar schon lange her. Und ich merke,
dass ich Minka morgen ansprechen will.
Ich suche mir jetzt anderes zum Spaß haben aus.“
„Sag mal, Spotty, was ist nun los? Warum läufst Du in meinen Schuhen? Ich kippe gleich um!“ „Lups, ganz locker bleiben.
Wenn ich Dir wie eben zuhöre und ganz bei Dir bin,
dann ist das, als wenn ich in Deinen Schuhen laufe.
Und das habe ich gerade in echt ausprobiert.
Ich versuche zu spüren, wie es Dir geht und was Du brauchst.
Du kannst das auch empathisch nennen.
Ich nenne es, `in Deinen Schuhen laufen` und das macht mir richtig Spaß. Ich spüre Dich ganz nah.
Ich höre Dir zu und bewerte Dich nicht
und gebe Dir auch keine Ratschläge.
“Wie ist das für Dich, Lups?“ „Oh, ich fühle mich so leicht,
als wenn wir gleich in den Schuhen abheben,
Flugschuhe, geht das?
Kann ich das auch mal bei Dir probieren?
Ich laufe in Deinen Schuhen und höre Dir zu?“
„Warte mal Lups, noch eines: was Du getan hast,
ändert nichts bei mir daran, weiter Deine Freundin zu sein.
Ich mag Dich immer noch, sehr sogar.

“Lups erhält einen dicken zarten Nasenstupser von der weichen Giraffe.
„Und nun erzähle ich Dir meine Geschichte, bereit?“

GITTA ZIMMERMANN
www.drgz.de

Übung: Das Emphatische Feld erleben

Benötigte Materialien:

Ein Tuch, auf dem du stehen, sitzen oder auch liegen kannst, ein Tuch, das etwas Besonderes für dich ist
(für mich passt am besten ein blaues Tuch).
Das Tuch symbolisiert das empathische Feld
(Jenseits von richtigem oder falschen Handeln gibt es ein Feld.
Ich treffe dich dort, Rumi)

Kleine Zettel
Ein Stift zum Schreiben.

Durchführung:

Breite das Tuch im Raum aus. Setzte dich auf einen Stuhl (oder den Boden).

Dann überlege dir eine Situation, in der es dir schwer fällt, jemand anderen als Mensch zu sehen, der mit seinen Handlungen versucht sich Bedürfnisse zu erfüllen.

Schreibe alle deine Gedanken, Urteile, Bewertungen, Vorwürfe über diesen Menschen auf die kleinen Zettel.
Wenn dein Kopf „leer“ ist, dir nichts mehr einfällt, lege die Zettel unter deinen Stuhl oder stecke sie in deine Schuhe, die du ausziehst.

Dann betrittst du das Tuch, das das empathische Feld symbolisiert. Du kannst dort stehen, sitzen oder dich auch hinlegen. Bleibe so lange dort, wie es für dich passt. Spüre nach, wie es sich anfühlt, „leer“ zu sein, deine Gedanken, Urteile, Bewertungen und Vorwürfe zurück gelassen zu haben.

Wenn neue Gedanken auftauchen, verlasse das Feld, gehe zurück dahin, wo du gesessen hast und schreibe auch diese Gedanken auf. Danach kannst du wieder in das empathische Feld zurückkehren. Bleibe so lange dort, bis du dich frei und genährt fühlst.

In einem zweiten Schritt kannst du deine Konfliktpartnerin oder deinen Konfliktpartner in das empathische Feld einladen.

IRMTRAUD KAUSCHAT
www.gewaltfrei-darmstadt.de

GFK "businesstauglich"

Vielleicht haben Sie auch die Erfahrung gemacht,
dass die sog. 4 Schritte der GfK ein wunderbares Instrument sind,
um sich verständlich zu machen und in Verbindung zu kommen?
Nur - im Unternehmenskontext über Gefühle sprechen...?
Huuuh - beängstigend...!

Ein einfaches Umbenennen hat sich als hilfreich erwiesen:

Fragen Sie statt nach:
1. Beobachtung
2. Gefühl
3. Bedürfnis
4. Bitte

danach:
"1. Wie ist aus Ihrer Sicht die konkrete Situation?
2. Was bewirkt sie?
3. Worum geht es jetzt? Was liegt Ihnen da am Herzen?
4. Was ist Ihre konkrete Verbesserungsidee?"

Meine Erfahrungen der vergangenen Jahre waren,
dass sowohl Mitarbeiter*innen als auch Führungskräfte
bei diesen Fragen sofort loslegten
ohne Befürchtung, sich verletzlich zu zeigen.

Sie waren gerne bereit, ihre Beschwernisse zu teilen
und ihre Kompetenzen einzubringen.
Endlich .... Endlich war Raum für ihre eigenen Ideen.

Und Sie als GfK - Erfahrene....
fragen Sie sich jetzt: Wo bleiben denn da die Gefühle?
Bleibt da nicht die Eigenverantwortung für die eigenen Gefühle auf der Strecke?

Nach meiner Erfahrung nicht.
Immer wieder habe ich erlebt, dass Menschen ohne Umschweife die Wirkungen beschrieben.
Wie von Außen beginnend, näherten sie sich mehr
und mehr den eigenen Gefühlen.
Worum es ihnen geht, was ihnen am Herzen liegt,
diese Schätze tauchten wie selbstverständlich auf
und konnten problemlos benannt werden.

Und am Ende? Raum für Inspirationen, für Erfahrungen und Ideen.
Vielleicht haben Sie Lust bekommen, in Ihrem beruflichen Kontext damit auch einmal Erfahrungen zu sammeln?

Ich würde mich riiiesig freuen, davon zu hören!

Mit herzlichem Gruß
Hannah Hartenberg

HANNAH HARTENBERG
www.kommunikationskunst.eu

Kekse

„Liebe ist die Fähigkeit den Menschen, die uns wichtig sind, die Freiheit zu lassen, die sie benötigen, um so sein zu können, wie sie sein wollen. Unabhängig davon, ob wir uns damit identifizieren können oder nicht“
(George Bernard Shaw)

Weihnachten das Fest der Liebe, der Traditionen und... der Kekse

Wir Eltern stehen in der Küche mit unserem Sohn (3 Jahre) und backen Kekse. Aus dem Teig möchten wir Ballen formen, die in Zucker, Mandeln oder Kokosflocken gerollt werden um sie dann mit Abstand auf das Backblech zu legen, damit sie nicht zusammenlaufen.
Unser Sohn hilft mit, ist doch klar. Leider nicht so wie wir uns das vorstellen.
Wir beobachten, nehmen unsere Gedanken wahr und sprechen darüber:
„Nein, runde Ballen sollen es werden, keinen Haufen!“
„Nein, wenn schon Haufen, dann bitte auch komplett mit Zucker umrollt, sonst sieht das doch nicht schön aus und lecker wird es dann doch auch nicht!“
Wir atmen tief ein. Was machen wir da?
Nutzen wir unseren Sohn nur zur Erfüllung unserer Ansprüche an Perfektion oder möchten wir gemeinsam etwas schaffen, bei dem alle ihren Beitrag leisten können, so wie sie es gerne tun und bei dem ein Ergebnis entsteht, welches von allen mit Begeisterung und Freude betrachtet und genossen werden kann, bei dem wir jedoch unsicher sind, ob es gelingt?
Sind wir bereit unsere unbewusst gewählte Strategie zu hinterfragen?
Sind wir bereit unseren Sohn seine eigenen Erfahrungen machen zu lassen?
„Ja“, sagen wir uns ohne dass er dies mitbekommt, „unser Besuch heute Abend wird sein Feedback geben und so wird er mitbekommen, dass

zusammengelaufene Häufchen, die nur teilweise mit Leckereien ummantelt sind, nicht so gern gesehen sind wie die „Perfekten“.“
Wir gewähren also uns und unserem Sohn ein friedliches und gemeinsames Kecksebacken ohne Richtig und Falsch. Wir haben Spass daran und nach kurzer Zeit finden wir heraus, dass es mehr Spass macht, wenn wir die Kugeln formen und er, so wie er will, die Ballen mit Leckereien ummantelt. „Wir sind ein gutes Team!“, ruft er begeistert. Wie wunderbar sich Gemeinschaft anfühlt!

Die Kekse kommen in den Ofen und wir betrachten den Werdegang. Kein Häufchen wächst mit einem anderen Häufchen zusammen. Am Abend bieten wir unseren Gästen die Kekse an. Ich (Conny) merke den Impuls mein Bedauern auszudrücken, dass manche nicht ganz der Perfektion entsprechen, die ich gerne gesehen hätte und gebe diesem nach. Da meint einer unserer Gäste: „Du, die Häufchen bei denen nur so wenig Zucker oder Mandeln dran waren, die waren für mich die leckersten.“
Wir waren baff!

Wie ist es mit Dir? Wie sieht dein „perfektes“ Weihnachten aus? Bist du bereit jedem Mitglied Deiner Familie den Raum zu geben sich so einzubringen, dass Weihnachten ein Fest für alle von allen wird? Das Fest der Liebe!
Lass Dich überraschen von den unerwarteten Wirkungen und Ergebnissen, die entstehen, wenn wir mit Offenheit nicht nur unseren Kindern die Chance geben etwas Neues zu schaffen.
Wir profitieren davon jeden Tag aufs Neue.

Nicole und Conny Scheier wünschen Euch allen eine bewusste, einfühlsame und erfüllende Weihnachtszeit!

NICOLE & CORNELIUS SCHEIER
www.bewusstefamilie.de

Die zwei Äpfel

http://www.gewaltfrei-online.de/gfk/christian-hinrichsen

CHRISTIAN HINRICHSEN
www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de

Anfangen

Jede Situation, jede Beziehung und jede Gruppe, der wir uns anschließen, ist eine Gelegenheit, das kulturelle Klima zu schaffen, das wir mögen. Wir können ein Klima des Mitgefühls oder eines der Angst schaffen, je nachdem, was wir mit unseren Fehlern und unseren Urteilen über uns selbst und andere machen.

Dieses Zitat von Kelly Bryson berührt mich immer wieder.
Es macht mir Mut. Es mahnt mich.
Es stärkt mich. Es erinnert mich:
Du bist nicht angewiesen auf andere!
Du kannst immer damit anfangen!
Du brauchst Dich nicht einmal vorbereiten,
fang einfach JETZT an!
Oft höre ich: „Ich, als einzelner Mensch, kann doch gar nichts verändern“.
„Als Politiker okay, da hat man was zu sagen,
da kann man etwas verändern. Aber ich? Ich bin doch ein viel zu kleines Rädchen, um irgendetwas zu bewegen“.
Aber wenn ich Kelly Brysons Worte höre,
kann ich in jeder Situation, in jeder Beziehung,
in jeder Gruppe dazu beitragen, dass sich etwas verändert.
Ich brauche nicht erst Bundeskanzlerin oder Präsidentin zu werden. Ich kann jetzt beginnen, den Menschen,
denen ich täglich über den Weg laufe, (aber auch mir selbst)
mit Wertschätzung zu begegnen.
Ich kann meinen Mitmenschen empathisch zuhören.
Statt Ratschlägen, Bestärkung oder Beschwichtigung der Gefühle, kann ich einfach genau hinhören: Was fühlt und braucht mein Gegenüber gerade?
Welche Bedürfnisse sind unerfüllt?
Aber auch mich selbst kann ich immer wieder beobachten
und in mich hineinspüren: Was lebt gerade in mir?
Schaue ich in die Welt, bekomme ich oft Angst: Bomben fallen. Trump und Kim Jong Un streiten immer wieder darüber,
wer der Größere sei. Immer wieder erschüttern Anschläge die Welt. Es wird weiter aufgerüstet. Zwei Völker wollen dasselbe Stück Land und bekämpfen sich deswegen. Parteien,
die bestimmte Menschen aufgrund ihrer Religion nicht in Deutschland haben wollen, haben Zulauf. Menschen töten oder verletzen andere Menschen wegen einer Ideologie oder aus anderen Gründen. Ich könnte diese Liste unendlich lang weiterführen.
Aber lasst uns über alle diese schrecklichen Dinge, nicht vergessen: Wir haben alle die gleichen Bedürfnisse! Lasst uns anfangen,
auf diese Bedürfnisse zu schauen. Wie heißt es immer so passend: Auf Bedürfnis-Ebene gibt es keinen Streit.

Das ist etwas, was mich besonders an der Gewaltfreien Kommunikation fasziniert: Ich brauche nicht darauf zu warten, dass mein Gegenüber Gewaltfreie Kommunikation auch kennt und lebt – ich kann einfach anfangen. Ich bin nicht angewiesen auf meine Mitmenschen. Ich kann alleine anfangen, ich kann anfange,
meinen Fokus auf die Bedürfnisse zu legen und mit Wertschätzung in die Welt zu treten. Und – ich kann nicht nur alleine anfangen, sondern ich kann JETZT damit anfangen:
Bei mir selbst, in der Familie, in meinem Freundeskreis,
auf der Arbeit, in meiner Nachbarschaft.
Dadurch verändern wir am Ende die ganze Welt.

“Willst Du Dein Land verändern,
verändere Deine Stadt.
Willst Du Deine Stadt verändern,
verändere Deine Straße.
Willst Du Deine Straße verändern,
verändere Dein Haus.
Willst Du Dein Haus verändern,
verändere Dich selbst.”
Arabisches Sprichwort

KAREN NIMRICH

Das Bad putzen und innerer Frieden

Für mich ist die Gewaltfreie Kommunikation auch zum Kommunizieren mit mir selbst super hilfreich.
Der „innere Antreiber“, der „innere Kritiker“, sie alle haben oft etwas zu sagen. Meist beginnen diese Sätze mit „Du solltest“ oder „Du solltest nicht“.

„Du solltest nicht auf dem Bett liegen und lesen, sondern das Bad putzen“.

Ich habe die Wahl, ich könnte ja tun, was der innere Antreiber da gerade sagt. Also seufzend aufstehen und das warme, gemütliche Bett verlassen und mit einem kalten Putzschlamm tauschen. Den inneren Antreiber würde das sehr zufrieden stellen – zumindest vorerst.
Dann meldet sich aber der andere Teil mit einem Grummeln im Bauch zu Wort. Der möchte gern selbst bestimmen, was er tut und wann er etwas tut und schon gar nicht sich irgendwas sagen lassen.

Ich könnte auch diesem Teil gerecht werden und einfach lesend auf dem Bett liegen bleiben. Dann denke ich aber weiter „ich sollte“ und je weniger mein innerer Antreiber gehört wird, desto wütender und unfreundlicher wird er. Möglicherweise schaffe ich es zwar im Moment, ihn zu ignorieren, das wird er bei der nächsten Gelegenheit mit größerer Unfreundlichkeit quittieren: „Du bist echt faul“.

Ich kann ihm aber auch zuhören. Was möchte mir denn der „Du bist ...“ Teil sagen? Auch wenn er es in einer Art sagt, die ich ungern höre, kann ich mich doch dafür entscheiden, auf die Bedürfnisse dahinter zu hören.

Vielleicht ist der „Du bist“ - Teil besorgt um unsere Gesundheit und hätte gern weniger Bakterien im Bad? Vielleicht möchte er uns auch Leichtigkeit verschaffen, denn wenn wir jetzt „mal eben drüber putzen“ fällt später keine Großputzaktion an.

Es reicht oft, diesen Anteil zu hören und ihm klar zu machen, dass ich „im Blick habe“, was er sagt – auch wenn ich das im Moment gerade nicht erfülle. Auch wenn der „Bad oder Bett - Konflikt“ jetzt eher einfach erscheint - in anderen Situationen, gerade dann, wenn ich etwas „falsch gemacht“ habe, hilft mir diese Haltung dabei, mich nicht noch hinterher selbst dafür fertig zu machen. Dann kann ich schauen, was hinter „Dir sollte das nicht so viel ausmachen“ oder „Du solltest mit solchen Situationen inzwischen umgehen können“ für Bedürfnisse sind.

Auch eigenen Glaubenssätzen wie „Du kannst das nicht“ etc. nimmt es die Ladung, wenn ich schaue, worum es denn diesem Teil überhaupt geht. Das funktioniert auch mit den unliebsamen Sätzen, die von den Eltern, Großeltern, Lehrern etc. kamen und später innerlich mal wieder „hoch ploppen“.

Somit trägt die Gewaltfreie Kommunikation maßgeblich zu meinem inneren Frieden bei.

DIANE LÜNING
www.gewaltfrei-sichtbar.de

Das Elefantenbaby

Ich befand mich auf einem GFK Training in den USA und wie es in solchen Trainings üblich ist gibt es kleine Gruppen von vier Personen die sich im

Laufe des Tages einmal treffen, um sich gegenseitig Unterstützung zu geben oder auszutauschen.
In meiner Gruppe hat sich gleich am ersten Tag ein Teilnehmer als zertifizierter Trainer vorgestellt und die leitende Rolle übernommen.
Ich war in diesem Moment schon ein wenig überrumpelt, da wir ja bei einem GFK Training waren.
Mir hat in diesem Zusammenhang gefehlt, dass nachgefragt wurde, wie es uns anderen in der Gruppe mit der Rollenaufteilung geht und ob wir unsere Zustimmung geben.
Zudem war er derjenige, der ohne Konsens beschlossen hat das Treffen der Gruppe um 15 Minuten zu verschieben.
Und dann kam er auch noch, an drei Tagen später, als der von ihm beschlossenen Zeit.
Als ich am dritten Tag morgens aufwachte, war mir klar geworden, dass dies für mich ein Trigger ist, den ich ansprechen muss.
Ich kenne mein Verhaltensmuster, „zu Schweigen“ gut und bezeichne es gern als Elefantenbaby…. In meinem Leben gab es schon etliche Elefantenbabys.
Sie machen einen harmlosen, manchmal sogar einen recht niedlichen Eindruck, so lang sie noch “neu” sind.
Elefantenbabys haben aber die Tendenz, durch “gute Betreuung bei mir Zuhause”, superschnell zu großen Geschöpfen zu gedeihen, die dann nicht mehr so gut durch die Haustüren passen, um sie los zu werden.
Niemand scheint sie zu sehen, obwohl sie sehr spürbar im Raum sind.
Mir ist schnell klar geworden, dass die nicht Beachtung dieses Triggers, sehr leicht zu einem, in rasender schnelle heranwachsenden, Elefanten werden könnte.
Als wir also am dritten Tag, ein wenig später als zur vereinbarten Zeit, in der Sonne in Kalifornien zusammensaßen und meine Zeit um mich Auszudrücken gekommen war, beschlossen ich auszulüften.
Gleichzeitig wollte ich die Verbindung erhalten, die ich so schätze.
Zuerst habe ich beschrieben wie wertvoll die Gruppe für mich ist und wie viel Sicherheit und Verbindung sie mir gibt.
Ich habe sie mit einer Decke verglichen, in die ich mich auf meiner Couch einwickeln kann um entspannt die Verbindung zu genießen.
Dann habe ich von den Elefanten in meinem Leben erzählt.
Diese niedlichen kleinen Dinger, die ich so gut nähren kann und die mir plötzlich, ohne dass ich es merke, die ganze Luft zum Atmen nehmen.
Darauf folgte die Beobachtung vom ersten Tag, als der Trainer sich zeigte und ich irgendwie, ohne nachzufragen, zuließ, dass er die Leitung übernahm.
Ich habe sehr klar betont, dass ich dies einzig und alleine gesagt habe, um ein Bewusstsein, für mein Erleben von dieser Situation, zu wecken.
Dann gab es eine längere Pause….
Die Anderen Gruppenmitglieder fragten mich ob ich eine Bitte habe.
Ich musste in mich spüren ob da noch etwas lauerte und mir wurde bewusst wie wichtig es für mich ist, dass meine Gruppenteilnehmer sehen, wie

wertvoll und wichtig die Zeit mit der Gruppe für mich ist und dies in ihren Herzen und ihrem Bewusstsein tragen.
Mir ist auch sehr wichtig, dass ich die Freiheit habe für mich zu wählen und das andere ebenfalls diese Freiheit haben.
Ich freue mich, wenn es ihnen Freude bereite mich in diesen Bedürfnissen zu unterstützen und es gibt aber auf meiner Seite eine große Klarheit darüber, dass dies Ihre freie Wahl ist.
Um eine lange Geschichte nicht unendlich zu ziehen, haben sich alle Gruppenmitglieder bereit erklärt, aus ihrer freien Wahl heraus, sich an die vereinbarte Zeit zu halten und unser Trainer war so beeindruckt von der Giraffen-Bitte, dass er unbedingt ein Interview in seiner Radiosendung veröffentlichen wollte um diese Erfahrung zu teilen.
Wie einfach und bezaubernd es sein kann mit offenem Herzen und mit Vorsicht geordneten Wörtern zu sprechen. Die Erfahrung die wir alle mitnehmen sind tanzende Herzen und tiefe Verbindung.

KOLBRUN KARLSDOTTIR

Von Nachtigallen und Fröschen

In meinen gesammelten Geschichten fand ich die Tage eine Fabel von Lessing, die mich dieser Tage recht nachdenklich gemacht hat.

“Singe doch, liebe Nachtigall! rief ein Schäfer der schweigenden Sängerin, an einem lieblichen Frühlingsabende zu.
Ach, sagte die Nachtigall, die Frösche machen sich so laut, daß ich alle Lust zum Singen verliere. Hörest du sie nicht?
Ich höre sie freilich, versetzte der Schäfer. Aber nur dein Schweigen ist schuld, daß ich sie höre.”

Mein persönliches, berufliches Umfeld führt mich regelmäßig in Organisationen, Unternehmen und Konzerne. Ich erinnere mich an unzählige Gespräch mit Mitarbeitenden, in der mir der starke Wunsch nach einer Veränderung und gleichzeitig so viel Hoffnungslosigkeit entgegen kam.

Egal ob die Teilnehmenden sich für das Seminar freiwillig angemeldet haben oder “geschickt wurden”, viele Aussagen klingen für mich so, dass sich die große Mehrzahl der Fach- und Führungskräfte eigentlich nach einem anderen Miteinander sehnt.

Wieso tun die sich dann nicht zusammen und warum hört man außerhalb des Seminars doch soviel “gequake”?

Ich glaube, dass viele Menschen immer noch in Systemen leben und arbeiten, die in einer Zeit entstanden sind, als es viel schwieriger war viele unserer Bedürfnisse zu erfüllen.

Zugleich scheint es höchste Zeit zu sein diese Systeme weiter zu entwickeln und an die heutigen Gegebenheiten anzupassen.

Egal ob es sich bei diesen Systemen um den Arbeitsplatz, Familie, Bildung, Gesundheitssystem, etc. handelt.

Mein Mentor, Kelly Bryson, hat in diesem Zusammenhang mal zu mir gesagt: “Wenn Du die Welt verändern willst, brauchst Du einen Tribe (einen “Stamm”) der Dir hilft in Deiner Kraft zu bleiben”.

Wir alle brauchen diese Orte und diese Tribes wo wir mit anderen Nachtigallen zusammen kommen, Kraft tanken, einander mit Ideen und Feedback unterstützen und gemeinsam etwas bewegen. Manche bauen gemeinsam ein Earthship, andere gründen eine Transition-Town Initiative oder laden eine GFK-TrainerIn ein um ein GFK-Seminar im Freundeskreis zu halten. Wieder andere schaffen sich innerhalb ihres Konzerns Strukturen in dem sie ein wertschätzendes Miteinander leben können...

Welche sind Deine Orte, wo Du mit Menschen zusammen kommst, um gemeinsam die Welt zu gestalten? ...und was kannst Du tun um mehr solcher Orte zu schaffen?

TORSTEN HARDIES
www.institut-gewaltfreie-kommunikation.de