

How to Konflikt⁰¹



Haben alle Konfliktbeteiligten eine klare Vorstellung ihrer Bedürfnisse und können diese klar formulieren, dann ist die Chance groß, Konflikte schnell und im Sinne aller Beteiligten zu lösen.

Wichtige Bedürfnisse, die wir alle haben, sind:

Autonomie

Ziele, Werte, Träume selbst bestimmen
Bestimmen, wie dies realisiert werden kann

Integrität

Sinn, Selbstwert, Kreativität,
Authentizität

Kontakt

Akzeptanz, Empathie, Gemeinschaft, Nähe, Liebe, Geborgenheit, emotionale Sicherheit,
Respekt, Rücksicht, Unterstützung, Verständnis, Vertrauen, Wertschätzung, Zugehörigkeit

Körper

Bewegung, Sport, körperliche Nähe, Luft, Ruhe, Schutz vor Lebensbedrohungen,
Sicherheit, Sexualität, Nahrung, Unterkunft, Wasser

Verbundenheit

Friede, Harmonie, Inspiration,
Ordnung, Struktur, Klarheit

Feiern

Das Leben und wahrgewordene Träume feiern,
Verluste und Abschiede feierlich begehen

Spiel

Lachen,
Spaß

Alle Menschen haben die gleichen Bedürfnisse.
Was uns unterscheidet, sind die Handlungen, mit denen wir unsere Bedürfnisse befriedigen wollen.



Grundlagen der
Gewaltfreien Kommunikation (GFK)
nach Marshall B. Rosenberg