

INBAL KASHTAN

# Von Herzen Eltern sein



Die Geschenke des Mitgefühls,  
der Verbindung und der Wahlfreiheit  
miteinander teilen

# Über Gewaltfreie Kommunikation

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist eine Art des Umgangs miteinander, die den Kommunikationsfluss, der im Austausch von Informationen und im friedlichen Lösen von Konflikten notwendig ist, erleichtert. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die alle Menschen gemeinsam haben, und wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt. Ein Sprachgebrauch, der zu Ablehnung oder Abwertung führt, wird vermieden.

**Gewaltfreie Kommunikation** geht davon aus, dass die befriedigendste Handlungsmotivation darin liegt, das *Leben zu bereichern* und nicht aus Angst, Schuld oder Scham etwas zu tun. Besondere Bedeutung kommt der Übernahme von Verantwortung zu – für getroffene Entscheidungen sowie der Verbesserung der Beziehungsqualität als vorrangigem Ziel.

**Durch die Gewaltfreie Kommunikation werden Sie verstehen, dass ...**

- ▶ alles, was ein Mensch jemals tut, ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen;
- ▶ es für alle Beteiligten förderlicher ist, Bedürfnisse durch Kooperation statt durch Wettbewerb zu erfüllen;
- ▶ es Menschen von ihrer Natur her Freude bereitet, zum Wohlergehen anderer beizutragen, wenn sie das freiwillig tun können.

**Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen die Gelegenheit ...**

- ▶ Verbindungen mit anderen Menschen zu schaffen, die für Sie befriedigender sind;
- ▶ Ihre Bedürfnisse auf eine Weise zu erfüllen, die Ihren Werten und denen anderer gerecht wird;
- ▶ vergangene Erfahrungen und Beziehungen, die schmerzvoll oder erfolglos waren, zu heilen.

**Die Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation werden Sie dabei unterstützen ...**

- ▶ Schuldgefühle, Scham, Angst und Depression aufzulösen;
- ▶ Ärger und Frustration umzuwandeln in den Aufbau von Partnerschaften und Kooperationen;
- ▶ Lösungen zu finden, die auf gegenseitiger Rücksichtnahme, Respekt und Konsens basieren;
- ▶ Bedürfnisse so zu erfüllen, dass sie das Leben bereichern, sei es im persönlichen Leben, in der Familie, der Schule, der Nachbarschaft und in der Gesellschaft.

Weitere Informationen über das Center for Nonviolent Communication in den USA und die Gewaltfreie Kommunikation finden Sie auf den Internetseiten [www.CNVC.org](http://www.CNVC.org) und [www.NonviolentCommunication.com](http://www.NonviolentCommunication.com).

Informationen über die Gewaltfreie Kommunikation im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de).

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter [↗ http://www.junfermann.de](http://www.junfermann.de). Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: [↗ http://blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de).

**Inbal Kashtan**

# **Von Herzen Eltern sein**

**Die Geschenke des Mitgefühls, der Verbindung  
und der Wahlfreiheit miteinander teilen**

**Gewaltfreie Kommunikation: Die Ideen & ihre Anwendung**

Aus dem Amerikanischen von Dr. Michael Dillo

Junfermann Verlag • Paderborn  
2014

Copyright © der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung,  
Paderborn 2005  
3. Auflage 2014  
Copyright © 2003 Inbal Kashtan

Translated from the book *Parenting From Your Heart*, written by *Inbal Kashtan*, Copyright  
2003, Publication Date: Sept. 2003.  
Publisher: PuddleDancer Press, ISBN 1-892005-08-5. Used with permission. For further  
information about Nonviolent Communication please visit the Center for Nonviolent  
Communication on the web at: [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org).

Übersetzung: Michael Dillo  
Fachliche Begleitung und Überarbeitung der Übersetzung: Ingrid Holler, München

Coverfoto: © lev dolgachov – Fotolia.com

Covergestaltung / Reihentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung  
außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verla-  
ges unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,  
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systeme-  
men.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbiblio-  
grafie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN der Printausgabe: 978-3-87387-992-8

ISBN dieses E-Books: 978-3-95571-050-7 (EPUB), 978-3-95571-414-7 (PDF),  
978-3-95571-413-0 (MOBI)

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>„Macht mit“ statt „Macht über“</b> .....	8
Einem Kind Empathie geben .....	11
Das eigene Erleben mitteilen .....	12
Selbst-Einfühlung .....	14
Warum wir uns Zeit nehmen, in Kontakt zu kommen .....	15
ÜBUNG 1: <i>Basis-Übersetzung: Gefühle und Bedürfnisse erkennen.</i> ..	16
ÜBUNG 2: <i>Aussagen in Gewaltfreie Kommunikation übersetzen.</i> ..	18
<b>Machtkämpfe hinter sich lassen</b> .....	19
Zwischen Selbst-Einfühlung, Empathie und Ansprechen der eigenen Anliegen wechseln .....	20
Aus Kontakt und Verbindung entstehen kreative Strategien .....	22
Hinweis zur Wahl des des richtigen Zeitpunkts. ....	24
ÜBUNG 3: <i>Gewohnheitsmäßige Antworten umwandeln.</i> .....	25
ÜBUNG 4: <i>Das richtige Zeitmaß für Gespräche finden.</i> .....	27
<b>Das „Ja“ hinter dem „Nein“ hören</b> .....	27
Ein Gespräch in Gewaltfreier Kommunikation .....	28
Strategien mit Bedürfnissen verknüpfen .....	30
Welchen Unterschied es macht, ein „Ja“ zu hören .....	31
ÜBUNG 5: <i>Mit einem „Nein“ umgehen.</i> .....	33
<b>Die beschützende Anwendung von Macht</b> .....	35
ÜBUNG 6: <i>Die Ausübung von Macht in Betracht ziehen</i> .....	36
<b>GFK und Sprache</b> .....	36
ÜBUNG 7: <i>Jenseits von Sprache</i> .....	38

<b>Streit zwischen Kindern schlichten</b> . . . . .	40
GFK mit zwei Kleinkindern . . . . .	41
Vorleben, was wir erreichen möchten . . . . .	43
Die Bedürfnisse aller Beteiligten einbeziehen. . . . .	44
ÜBUNG 8: <i>Streit zwischen Kindern schlichten</i> . . . . .	45
<b>Lob</b> . . . . .	46
Von der Beurteilung zur Beobachtung . . . . .	47
ÜBUNG 9: <i>Dankbarkeit und Wertschätzung</i> . . . . .	49
<b>Sich mit GFK auf die Reise begeben</b> . . . . .	50
Temperament und Entwicklung: Beachten Sie Unterschiede zwischen Kindern . . . . .	52
ÜBUNG 10: <i>Die nächsten Schritte</i> . . . . .	55
<b>Elternschaft für den Frieden</b> . . . . .	56
Über Inbal Kastan. . . . .	60
Informationen über zertifizierte GFK-Trainer/innen im deutschsprachigen Raum . . . . .	61
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben . . . . .	64
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen . . . . .	64
Über das CNVC und die GFK . . . . .	66
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können . . . . .	69