

# ***Zehn Ideen, wie Sie Ihr Tagebuch zur Gewaltfreien Kommunikation gestalten können***



## ***In diesem Kapitel ...***

- ▶ Erfolge feiern
- ▶ Für Inspiration sorgen
- ▶ Schwierige Situationen reflektieren

---

**D**as Führen eines Tagebuchs zur Gewaltfreien Kommunikation (andere nennen es auch »Giraffentagebuch«) kann Ihre Lernerfolge bei der Beschäftigung mit Gewaltfreier Kommunikation verstärken. Das Führen eines Tagebuchs zur Gewaltfreien Kommunikation ist eine Art mentales Training, mit dessen Hilfe Sie Erfolge verankern oder Schwierigkeiten reflektieren und bearbeiten können. Ein Tagebuch zur Gewaltfreien Kommunikation lädt Sie ein, innezuhalten und sich zu vergegenwärtigen, was Sie erlebt haben und wie die Erlebnisse in Ihnen nachwirken.

Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation geben Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand, die verschiedenen Erlebnisse des Tages besser zu verarbeiten. So tauchen Sie tiefer in Ihr eigenes Erleben ein und gewinnen eine Klarheit, die sich in zukünftigen Handlungen ausdrücken wird.

## ***Dinge feiern, die Freude ausgelöst haben***

Für den täglichen Gebrauch ist die Übung »Celebration of Life« (übersetzt: das Leben feiern) gut geeignet. Fragen Sie sich jeden Abend, was Ihnen an diesem Tag Freude bereitet hat. War es die Handlung eines anderen, eine eigene Handlung oder etwas, was Ihnen einfach passiert ist? Was haben Sie beobachtet und wie hat sich das angefühlt? Welche Bedürfnisse haben sich erfüllt? Gibt es etwas, worum Sie sich oder andere bitten wollen, wenn Sie an das Ereignis denken?

Legen Sie bei der Rückbetrachtung eines Tages besonderen Wert auf Anwendungserfolge der Gewaltfreien Kommunikation. In welchen Situationen konnten Sie auf Gewaltfreie Kommunikation zurückgreifen? Wie wurde Ihr Leben bereichert oder verschönert?

## ***Die Wolfsshow genießen und Giraffenohren aufsetzen***

Haben Sie sich heute geärgert? Waren Sie wütend? Das Tagebuch zur Gewaltfreien Kommunikation lädt Sie dazu ein, die eigene Wolfsshow zu genießen. Bei der Auflösung von Ärger werden der zweite und dritte Schritt der Gewaltfreien Kommunikation umgedreht.

Wenden Sie sich zunächst der Wolfsshow zu. Welches konkrete Erlebnis hat Ihren Ärger ausgelöst? Was haben Sie gehört und beobachtet? Was haben Sie in diesem Augenblick gedacht und körperlich gefühlt? Welche Urteile und Schuldzuweisungen sind Ihnen automatisch durch den Kopf gegangen? Wie haben Sie das Verhalten Ihrer Umwelt bewertet?

Setzen Sie anschließend Ihre Giraffenohren auf. Welche Bedürfnisse waren in der Situation stark im Mangel? Was hätten Sie gebraucht? Wie hat sich dieser Mangel angefühlt? Wie ging es Ihnen? Was können Sie jetzt tun, damit sich dieses Bedürfnis zunehmend erfüllt?

## ***Einen Giraffenbrief schreiben***

Vielleicht haben Sie etwas gelesen oder gesehen, das Sie innerlich berührt oder aufgewühlt hat. Schreiben Sie einen Giraffenbrief an die Personen, denen Sie gerne etwas mitteilen möchten. Vielleicht hat das Verhalten von Fußballfans in Ihrem Zugabteil Angst bei Ihnen ausgelöst. Oder Sie haben sich über eine Meldung in den Nachrichten gefreut, in der die Beendigung einer militärischen Auseinandersetzung bekannt gegeben wurde. Was immer es war: Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen, Gefühle, die erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse und Bitten, die Sie an sich oder andere richten möchten.

Ob Sie den Giraffenbrief wirklich abschicken, spielt für Ihr Tagebuch keine Rolle. Falls Sie den Brief abschicken, wird der Empfänger Ihr Anliegen durch die Klarheit des Ausdrucks besser verstehen können. Wenn Sie den Brief behalten, können Sie durch das Aufschreiben besser mit dem Thema abschließen.

## ***Lernerfolge aus einem Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation verankern***

Beschleunigen und vertiefen Sie Lernprozesse, indem Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse nach einem Seminartag in eigenen Worten aufschreiben. Eigene Formulierungen können Sie deutlich einfacher behalten als auswendig gelernte oder aufgeschriebene Wörter und Sätze.

Legen Sie deshalb alle Seminarunterlagen beiseite und spüren Sie in sich hinein. Was war heute für Sie wertvoll? An welche Erlebnisse und Aha-Effekte erinnern Sie sich? Woran möchten Sie sich auch zukünftig erinnern? Welche Qualitäten möchten Sie verstärkt in Ihr Leben holen?

## ***Das Tagebuch mit Zitaten, Skizzen und Bildern schmücken***

Visuelle Elemente fördern den Lernprozess nachhaltig. Übernehmen Sie Zitate und Sprüche, die den Geist der Gewaltfreien Kommunikation atmen, in Ihr Tagebuch zur Gewaltfreien Kommunikation auf. Feiern Sie kluge Gedanken und heben Sie Zitate hervor. Kleben Sie Bilder in Ihr Tagebuch, die Ihnen in Zeitungen oder Magazinen aufgefallen sind und reflektieren Sie Ihre dazugehörigen Resonanzen. Sammeln Sie Bilder emotionaler Gesichtsausdrücke und markieren Sie die Gesichtsbereiche, die Ihnen Aufschluss über das Gefühlsleben geben.

Skizzieren Sie Eindrücke, die Sie gesammelt haben, oder Kommunikationsregeln, die Ihnen klar geworden sind. Malen Sie ein Bild zu Ihrer Stimmung. Benutzen Sie die Technik des Mindmapping: um einen Zentralbegriff in der Blattmitte gruppieren sich sternförmig angeordnete (bildhafte) Assoziationen.

## ***Die spontane Selbstwahrnehmung trainieren***

Stellen Sie Ihren Handywecker auf ein Vier-Stunden-Intervall ein. Immer wenn der Wecker klingelt, überprüfen Sie mithilfe Ihres Tagebuchs zur Gewaltfreien Kommunikation Ihre Gefühlslage. Wie geht es Ihnen gerade? Beobachten Sie auch Ihre Körpergefühle. Was würde Ihnen gerade guttun? Was brauchen Sie? Erfüllen sich Ihre Bedürfnisse? Spüren Sie eine Bitte an sich selbst oder andere aufsteigen?



Möglicherweise sind Sie skeptisch, ob sich diese Übung auch am Arbeitsplatz oder in größeren Gruppen realisieren lässt. Doch gerade in komplexen Lebenszusammenhängen wirft sie einen besonders hohen Nutzen ab. Stellen Sie sich den Wecker auf Vibrationsalarm und verzichten Sie auf schriftliche Notizen, wenn der äußere Rahmen es nicht ermöglicht. Hören Sie beim Signal kurz in sich hinein: Wie geht es Ihnen im Augenblick, welche Signale sendet Ihr Körper? Auf welche Bedürfnisse weist Ihre Selbstwahrnehmung hin? Je öfter Sie die spontane Selbstwahrnehmung trainieren, desto steuerungsfähiger werden Sie sich zukünftig erleben.

Durch das Klingeln des Weckers werden Sie Ihre Gefühle in Situationen hinterfragen, die Sie sonst vielleicht nie mit Muße beleuchten würden. Sie werden überrascht sein, wie viele Gefühle sich in jeder Situation abspielen und wie oft wir uns weit von unserer Bedürfniserfüllung entfernen.

## ***Neinsagen üben***

Sorgen Sie für sich selbst, indem Sie öfters »Nein« zu Dingen sagen, die Sie nicht von Herzen bejahen. Behalten Sie dabei auch die Bedürfnisse Ihres Gegenübers im Blick. Wozu sagen Sie konkret »Nein«? Wie wollen Sie es Ihrem Gegenüber sagen? Welche Alternativen wollen Sie ihm anbieten?

Üben Sie das Neinsagen in drei Schritten: Fassen Sie im ersten Schritt schriftlich zusammen, zu welcher Bitte oder Forderung Sie »Nein« sagen wollen und welche Bedürfnisse Sie hinter dem Anliegen Ihres Gesprächspartners vermuten. Formulieren Sie im zweiten Schritt, wozu Sie »Ja« sagen, wenn Sie Ihrem Gegenüber mit einem »Nein« antworten. Welche Bedürfnisse möchten Sie sich erfüllen? Überlegen Sie im dritten Schritt, ob es weitere Lösungsmöglichkeiten gibt, die die Bedürfnisse aller Parteien befriedigen.