

## GIRAFFE FRISST WOLF?

**Gewaltfreie Kommunikation fördert Verständigung und Zufriedenheit im Job**

NÜRNBERG. (RP/eB) -- Die Bankkauffrau und Business-Coach Gabriele Lindemann (46) ist die erste zertifizierte Trainerin für "Gewaltfreie Kommunikation" in Nürnberg. Hinter dem Begriff "Gewaltfreie Kommunikation" verbirgt sich eine Sprache, die, im Gegenteil zur "Wolfsprache" der Vorurteile und gegenseitigen Kränkungen, vollständig auf destruktive Kommunikationselemente verzichtet und dem Kommunikationspartner Wertschätzung und Respekt für seine Einstellung und Meinung entgegenbringt. "In Giraffensprache vorgetragene Bitten haben größere Aussicht auf Erfolg. Denn Menschen erfüllen gerne Bitten, wenn ihre eigenen Anliegen auch gesehen werden. Der Kommunikationsansatz des amerikanischen Psychologen Marshall Rosenberg ist dadurch weltweit erfolgreich", sagt Lindemann.

Auf der Ich- und Du-Ebene gehen die Gesprächspartner aufeinander zu: (1) vorurteilsfreie Beobachtung der Situation, (2) Identifikation der eigenen Gefühle, (3) Suche nach den dahinter liegenden Bedürfnissen, (4) konkrete Bitte. So geführte Gespräche bereichern die Sach- und Beziehungsebene und dienen der Erfüllung der Unternehmensziele.

In regelmäßig stattfindenden Treffen, an denen mittlerweile Vertreter aus den unterschiedlichsten Branchen und Berufsgruppen teilnehmen, wird diese Form der Kommunikation anhand von Beispielen aus dem Büroalltag geübt. Selbst wenn Dialoge festgefahren scheinen, bietet die "Gewaltfreie Kommunikation" eine Möglichkeit, ein neues Fenster zur Verständigung zu öffnen und die Handlungsfähigkeit zu erweitern. Die Gesprächspartner können sich dadurch für die Anliegen des anderen öffnen und ihre eigenen Bedürfnisse ohne Manipulation aussprechen. Dies bringt Klarheit im eigenen Kommunikations- und Konfliktverhalten, die Qualität von Beziehungen lässt sich nachhaltig verbessern.

Die "Gewaltfreie Kommunikation" wurde weltweit erprobt. Sie ist unabhängig von kulturellen Prägungen, da die Sehnsucht nach Wertschätzung der eigenen Person ein universelles Bedürfnis ist.

Kontakt: [www.menschen-und-ziele.de](http://www.menschen-und-ziele.de)  
[www.gewaltfrei-nuernberg.de](http://www.gewaltfrei-nuernberg.de)  
[www.gewaltfrei.de](http://www.gewaltfrei.de)