



# 4. PÄDAGOGIK

CONVENTION SCHULISCHE BETREUUNG  
by 

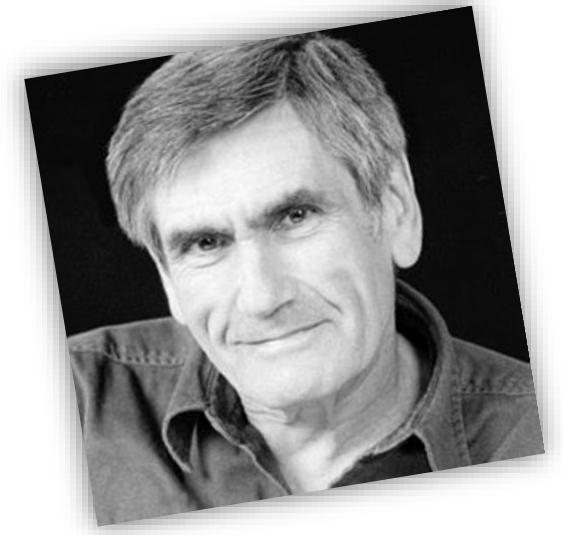
Weil ich verstehen will,  
was du wirklich brauchst:  
Damit herausfordernde Situationen  
im Schulalltag gelingen!

Innsbruck , 15. April 2023

# Die eigene innere Haltung



- **Die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg: ein Kommunikationsmodell & ganz viel Lebenseinstellung**
- **Vermittelte Glaubenssätze & die Macht der Sozialisation**
- **Einstellungen, Werte & Normen: das eigene Welt- & Menschenbild**



# „Gewaltfreiheit“ (nach Mahatma Gandhi)

Das Einfühlungsvermögen kann sich entfalten,  
wenn die Gewalt in unseren Herzen nachlässt.

**Wann ist es möglich, gewaltfrei zu bleiben?**

**Was bedeutet Gewalt überhaupt/ wo beginnt sie?**

- Eine entscheidende Rolle spielt unsere Sprache und der Gebrauch von Wörtern
- Übernehmen wir Verantwortung für unsere eigenen Gedanken, Handlungen, Gefühle und Bedürfnisse?



# Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



- **Beobachten**
- **Gefühle wahrnehmen und ausdrücken**
- **Bedürfnisse erkennen und mitteilen**
- **Bitten/gemeinsame Lösungsfindung**

# Beobachten



Beobachtung + Bewertung = gehörte Kritik

Abwehr/ Aggression/ Verteidigung/ Rechtfertigung

Bewertung erlaubt, aber bitte getrennt!

## **GfK:**

- Ist eine Prozessorientierte Sprache
- Vermeidet statische Verallgemeinerungen (immer, nie, häufig, selten,...)
- Bezieht sich konkret auf die Zeit und den Handlungszusammenhang

# Gefühle wahrnehmen und ausdrücken



- Gefühle signalisieren uns, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht
- Gefühle vs. Pseudogefühle/Interpretationen/Gedanken
- „ich bin...“ reicht meist aus/ Test: „Darauf reagiere ich ...“

## Ziele

- Aneignen eines echten Gefühlswortschatzes
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

# Gefühle wahrnehmen und ausdrücken



**Hinweise darauf, dass wir nicht fühlen,  
sondern denken, wie wir oder andere sind:**

Wenn nach dem Wort „fühlen“ Folgendes kommt:

- dass, wie, als ob
- Persönliche Pronomen: ich, du, er, sie, es, wir, ihr, sie
- Namen oder persönliche Bezeichnungen: Andi, mein Chef

# Menschliche Gefühle



fröhlich, satt, zuversichtlich, erleichtert, begeistert, gerührt, lebendig, sanft, aufgeregt, inspiriert, überschwänglich, wach, liebevoll, friedlich, unbekümmert, sonnig, lebhaft, neugierig, geborgen, mutig, selig, heiter, wonnig, dankbar, entzückt, unternehmenslustig, belebt, frei, bewegt, fasziniert, optimistisch, belustigt, leidenschaftlich, motiviert, bequem, hoffnungsvoll, stolz, ruhig, erwartungsvoll, freundlich, gelassen, verliebt, In Hochstimmung, erstaunt, munter, zärtlich, locker, sicher, stark, angeregt, angenehm, aufgedreht, still, ausgeglichen, befreit, behaglich, berauscht, berührt, beruhigt, beschwingt, froh, ekstatisch, engagiert, energiegeladen, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, leicht, gebannt, gefasst, zufrieden, gespannt, überglücklich, klar, glücklich, gutgelaunt, hocheifrig, jubelnd, kraftvoll, überrascht, schwungvoll, selbstsicher, spritzig, strahlend, überwältigt, unbeschwert, mit Liebe erfüllt, wissbegierig, vergnügt

Ich fühle mich.../ Ich bin...

verdrossen, unruhig, zornig, niedergedrückt, mutlos, irritiert, unsicher, ärgerlich, matt, stinkig, kalt, verlegen, konfus, hilflos, niedergeschlagen, ratlos, sauer, besorgt, frustriert, angespannt, bestürzt, düster, ärgerlich, skeptisch, atemlos, misstrauisch, nervös, bitter, herausgefordert, miserabel, einsam, sorgenvoll, durcheinander, passiv, betrübt, verzagt, verloren, krank, schlaff, perplex, verlegen, lustlos, böse, lethargisch, wütend, furchtsam, alarmiert, unglücklich, angeekelt, aufgewühlt, empört, schamvoll, ungeduldig, melancholisch, gleichgültig, aufgeregt, voller Hass, erschöpft, träge, erschreckt, dumpf, bedrückt, genervt, bekloffen, erschlagen, voll Abscheu, apathisch, lasch, erschüttert, ängstlich, deprimiert, geladen, kribbelig, müde, entmutigt, enttäuscht, abwesend, elend, verletzt, zappelig, betroffen, überwältigt, verzweifelt, verwirrt, gelangweilt, pessimistisch, kummervoll, schockiert, traurig, unbehaglich, verbittert

Ich fühle mich.../ Ich bin...



# Pseudo-Gefühle: Gedanken/Interpretationen

## Pseudogefühle (Gedanken) bei unerfüllten Bedürfnissen

Ich fühle mich...

abgelehnt	gebraucht	überbeansprucht
abgestoßen	geringgeschätzt	überfahren
abgewertet	getäuscht	übergangen
abgewiesen	gezwungen	übers Ohr gehauen
angegriffen	herabgesetzt	überwältigt
angeklagt	herausgerissen	unbeachtet
armselig	hintergangen	unbedeutend
ausgenutzt	ignoriert	unerwünscht
bedrängt	im Stich gelassen	ungehört
bedroht	in das Abseits gestellt	ungeliebt
beherrscht	in die Enge getrieben	ungesehen
belästigt	in die Falle gelockt	ungewollt
beleidigt	inadäquat	nicht respektiert
belogen	ignoriert	unpassend
bemuttert	inkompetent	unter Druck gesetzt
benutzt	irreführt	unterdrückt
beschuldigt	isoliert	unverstanden
beschützt (nicht)	lächerlich gemacht	unwichtig
beschwindelt	liegen gelassen	unwürdig
besiegt	manipuliert	verabscheut
bestohlen	missachtet	verarscht
bestürmt	missbraucht	vergewaltigt
betrogen	missverstanden	verhasst
dominiert	mit Füßen getreten	verlassen
dumm	nicht akzeptiert	verleugnet
eingeengt	nicht ernst genommen	vernachlässigt
eingeschüchtert	nicht wertgeschätzt	schmutzig
eingesperrt	nicht unterstützt	überarbeitet
eingezwängt	niedergemacht	erstickt
	proviziert	fallengelassen
	reingelegt	schuldig

## Pseudogefühle bei erfüllten Bedürfnissen

Ich fühle mich...

wie ein/e Gewinner\*in, ernst genommen, respektiert, zugehörig, wertgeschätzt, geliebt, geachtet, beachtet, ...



# Bedürfnisse erkennen & mitteilen



- Bedürfnisse: die Wurzel von Gefühlen und Verhalten
- Urteile über andere als Hinweis auf eigene unerfüllte Bedürfnisse
- frei von Orts- u. Zeitangaben
- Unabhängig von der Mitwirkung anderer Menschen
- Positiv + allgemein formuliert (frei von konkreten Handlungen)
- Unterscheidung Bedürfnis & Strategie!

# Bedürfnisse erkennen & mitteilen



## **Selbsterhaltung/ physische Existenz**

Gesundheit, Nahrung/Wasser, Licht, Luft, Schlaf, Sexualität, körperliche Bedürfnisse

## **Sicherheit**

Schutz, politischer Frieden, finanzielles Auskommen, Arbeitsplatz

## **Empathie**

Verständnis, Wertschätzung, Respekt, Anerkennung, Gesehen/Gehört werden

## **Kontakt/ Zugehörigkeit/ Geborgenheit**

Freundschaft, soziales Umfeld, Familie, zu Hause/Heimat, Teil von einem sozialen Gefüge zu sein, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, Liebe, zur Bereicherung des Lebens beitragen, Geborgenheit, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Austausch, Verbundenheit

## **Erholung, Spiel & Spaß**

Entspannung, Ruhe, Freizeit, Möglichkeit körperlich und geistig aufzutanken, zweckfreies Tun, Urlaub, allein sein, Freude, Lachen

## **Autonomie & Integrität**

Selbstbestimmung, -entfaltung, -ausdruck, Ziele, Träume, Wahlfreiheit, Individualität, Selbstwert, eigene Werte wählen und leben, Freiräume

## **Würde & Sinn**

Beitragen zum Ganzen, sinnhaftes Tun, Gebraucht werden, Kreativität, Authentizität, Bedeutung haben

## **Feiern und Bedauern können**

Das Leben, Übergänge, die Erreichung von Zielen, Abschiede

## **Spiritualität**

Glaube, Inspiration, Frieden, Schönheit

# Bitten/ gemeinsame Lösungssuche



- ein Handlungsvorschlag für eine andere Person
- Ziel ist, die eigene Lebensqualität zu verbessern
- Sie ist kein Befehl und an keine Konsequenz geknüpft/  
Akzeptieren eines Nein!
- Die Zustimmung ist nur bei freiwilliger Ausführung erwünscht

## Tipps zu Bitten

- positive Formulierung (Was willst du? Statt: Was willst du nicht!)
- konkrete Angaben
- Mitteilung der dahinterstehenden Gefühle und Bedürfnisse,  
sonst können sie leicht als Forderungen verstanden werden

# Empathie braucht Selbstempathie



1. Ich höre auf das, was ich fühle und brauche.
  2. Ich kann nachempfinden, wie es dir geht, was du fühlst und brauchst.
  3. Ich teile dir meinen Eindruck mit und frage dich, ob ich damit richtig liege.
  4. Ich teile dir mit, wie es mir geht.
- Die Bedürfnisse einer anderen Person können erst gehört werden, wenn die eigenen Gehör fanden (wenn auch nur von mir selbst!)

# Feiern & Bedauern



## **Wir benennen:**

- Die Handlung, die zu unserem Wohlbefinden beigetragen hat
- Unsere jeweiligen Bedürfnisse, die zufriedengestellt wurden
- Unser angenehmen Gefühle als Ergebnis davon

Drücke Wertschätzung nur aus, um etwas zu feiern, nicht um etwas zu bekommen. Die einzige Absicht ist es, die Art, wie unser Leben durch andere schöner wurde, zu feiern.



[www.potenzialraum.at](http://www.potenzialraum.at)

[Barbara.rampl@potenzialraum.at](mailto:Barbara.rampl@potenzialraum.at)



*Barbara Rampl*

KOMMUNIKATION. BERATUNG. ENTWICKLUNG.

# Literatur:

Gaschler, F. & G. (2009): Ich will verstehen, was du wirklich brauchst. GfK mit Kindern. München: Kösel.  
Rosenberg, M. (2007): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.  
Rosenberg, M. (2007): Kinder einführend ins Leben begleiten. Elternschaft im Licht der gewaltfreien Kommunikation. Paderborn: Junfermann.

Schöllmann, E. & S. (2014): Respektvoll miteinander sprechen – Konflikten vorbeugen. 10 Trainingsmodule zur gewaltfreien Kommunikation in der Grundschule. Mülheim/R.: Verlag an der Ruhr.

Wölfel, S. (2020): Unsere Giraffenkartei. Kinder üben selbstständig gewaltfreie Kommunikation mit der Giraffensprache. Mülheim/R.: Verlag an der Ruhr.

Van Stappen, A. & Blondiau, C. (2020): Das kleine Übungsheft. Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern. München: Scorpio Verlag.

Kostyra, Karin (2021): Die 50 besten Spiele für gewaltfreie Kommunikation. Klasse 1-4. München: Don Bosco.

Fabian, Claudia (2017): Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen. Darmstadt: Schirner Verlag.







**Vielen Dank für deine  
Teilnahme!**

Wir wünschen eine gute Heimreise 😊.