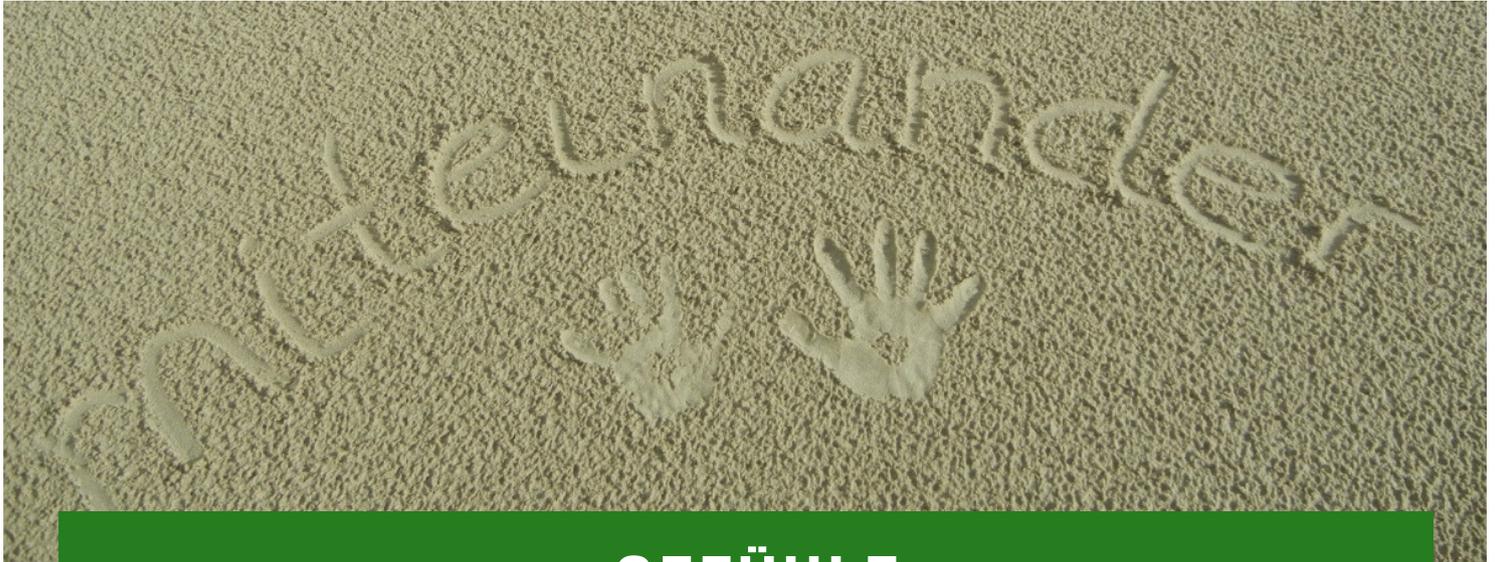


---

# MIT EINANDER

---

INFOMAIL 1/2019



## GEFÜHLE

Was andere sagen oder tun, mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein, ist aber nie die Ursache.

## GEFÜHLSDUSELEI

---

Ungewohnt und befremdlich scheint es uns in unserer Gesellschaft, dass wir - geht es nach den 4 Schritten der Gewaltfreien Kommunikation - plötzlich unsere Gefühle offenbaren sollen. Was steckt dahinter? Die Idee ist, dass die Wahrscheinlichkeit in Verbindung zu bleiben und damit eine Lösung zu finden steigt, wenn wir bei Aus-sagen, Bitten oder im Konfliktfall unsere Gefühle nennen. Ja, wir zeigen uns und ja, es kann anfangs ungewohnt sein und gleichzeitig möchte ich dich dazu ermuntern es einfach mal auszuprobieren.

Doch bevor du äußern kannst, was du fühlst, musst du erstmal herausfinden, was du eigentlich fühlst.

Ganz einfach, denkst du jetzt vielleicht: ich bin glücklich, traurig, wütend, ängstlich ..... und?

Super, damit hast du die vier Grundgefühle genannt: Freude, Traurigkeit, Angst und Wut. Wieviele weitere Gefühle fallen dir spontan ein?

Ich fühle mich einsam, ich fühle mich ausgenutzt, ich fühle mich eingeengt..... Stopp! Lies dir nochmal den Satz im Kasten oben durch. Wenn du dich einsam fühlst, dann liegt es

in deinen Augen häufig daran, dass sich jemand (eine bestimmte Person) nicht um dich kümmert. Doch die Ursache deiner Gefühle liegt in dir! Wenn du dich ausgenutzt fühlst, so spielt auch hier in der Regel eine andere Person eine Rolle und das gleiche gilt für "eingeeengt fühlen". Deine Gefühle gehören ganz alleine dir und sie sind Hinweise auf deine Bedürfnisse - mache sie nicht von anderen abhängig.

Um hinter die eigenen Gefühle der obigen "Interpretationsgefühle" (ausgenutzt, allein gelassen, eingeeengt....) zu kommen, kannst du dich fragen, was du in einer solchen Situation brauchst.

Was brauchst du, wenn du dich alleine gelassen fühlst? Vielleicht ein Gespräch mit einer Freundin/einem Freund oder einfach nur jemanden, der da ist und dir Gesellschaft leistet. Vielleicht hättest du gerne Unterstützung in einer Entscheidung oder Lebensphase.

Eine zweite Möglichkeit, die Interpretation zu durchdringen ist, wenn du dich fragst: Was fühle ich denn wirklich, wenn ich mich alleine gelassen/ausgenutzt/eingeeengt fühle?

Hierzu findest du auf meine Webseite ein Übungsblatt unter dem Punkt "Inspiration".



Wenn du unsicher bist oder dir etwas unklar ist, dann frage doch einfach bei mir nach.



Es ist wichtig, dass du Interpretationsgefühle erkennst und übersetzt. Andernfalls kann dein Gegenüber einen Vorwurf in deiner Äußerung hören. Auch wenn du deine Gefühle nicht direkt aussprechen möchtest, sondern erst innerlich für dich klärst, ist die Unterscheidung wichtig. Verharrst du in Interpretationsgefühlen, so bleibst du Opfer - und du meinst, dass deine Gefühle vom Handeln anderer abhängig sind bzw. hervorgerufen werden.

## NEUE ÜBUNGSGRUPPE

---

Möchtest du mit anderen gemeinsam üben und lernen? Hast du einen Kurs bei mir besucht bzw. hast Grundkenntnisse der GFK? Dann komm doch einfach in meine neue Übungsgruppe.

Etwa 1x im Monat treffen wir uns bei mir zu Hause für 2h und....

.....vertiefen ein Thema der Gewaltfreien Kommunikation, z.B. Gefühle, Bitten

.....behandeln "Spezialthemen", wie gewaltfrei Feedback geben, Wut-Transformation

.....nehmen uns Zeit deinen (oder einen anderen aktuellen) Konflikt zu bearbeiten

.....tauschen uns über unsere Fragen oder Konflikte aus und trinken Tee und genießen das Zusammensein

## TERMINE FÜR DIE ÜBUNGSGRUPPE

---

Donnerstags abends von 18.30h bis ca. 20.30h.

11.04.2019, 09.05.2019, 06.06.2019, 04.07.2019.

Dein Beitrag:  
15-30 Euro pro Übungsabend.

Rüdesheimer Str. 102, 64295 Darmstadt  
Haltestelle R-Bus: Schiebelhuthweg (2 min Fußweg)  
Haltestelle H-Bus: Haardtring (ca. 7 min Fußweg)  
Haltestelle Straßenbahn: Landskronstr. (ca. 7 min Fußweg)  
Fahrräder finden immer einen Parkplatz, Parkplätze für Autos sind entweder in der Zufahrt vorhanden oder im näheren Umfeld.

Der Übungsabend findet erst ab 4 Teilnehmern statt, deswegen bitte bis spätestens Dienstags (vor den Terminen) Bescheid geben:  
annekrieger@miteinander-kommunikation.de

**Ich freue mich auf Euch!**



## TERMINE

---

öffentliche (kostenfreie) Vorträge in der Postsiedlung, Binger Str. 8b, Darmstadt

14.03.2019 von 18.30 bis 19.30  
Der rücksichtslose Nachbar - Nachbarschaftskonflikten nachgespürt

04.04.2019 von 18.30 bis 19.30  
Die Macht der Empathie

noch freie Plätze:  
09.03 und 23.03.2019 von 9-13h  
Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation  
Familienzentrum Darmstadt

13.04. und 14.04.2019 von 10-16h  
Einführung in der Gewaltfreie Kommunikation  
Offenes Haus Darmstadt

**Herzliche Grüße von Anne**

Anne Krieger - miteinander –  
Kommunikations- und Konflikttraining \*  
Rüdesheimer Str. 102 \* 64295 Darmstadt  
\* Telefon: 0176-43360558 |  
E-Mail: info@miteinander-kommunikation.de Internet:  
www.miteinander-kommunikation.de  
> Vollständiges Impressum  
Möchtest du die Infomail nicht erhalten, so antworte kurz auf diese E-Mail.