

Trennende Kommunikation („Wolfsprache“)

Ursprünglich war`s der Schakal („jaka“) – bei uns wurde der Wolf zum Symboltier gewählt. Mit den echten Wölfen hat das nichts zu tun, es geht eher um eine Symbolik ähnlich wie in Märchen

Der „Wolf“

Bewertet: Du bist faul/fleißig, schlau/dumm, nett/frech...
dein Verhalten ist angemessen/unangemessen

Straft, droht : Wenn du nicht bald...dann....

Lobt, tadelt: das hast du gut/schlecht gemacht

Analysiert, kritisiert, belehrt: Wenn du das so und so gemacht hättest...

Achtet auf Regeln und Normen: Bei uns gibt es so was nicht. Das macht man so...

Interpretiert: Das sagst nur jetzt nur, weil....

Fühlt sich im Recht: Das ist richtig/falsch

verteilt Belohnungen und Strafen: das hast du verdient

Beschwichtigt: Ach komm, das ist doch nicht so schlimm...

Verteilt Schuld: Wegen dir ist dies und das geschehen

Verschleiert Verantwortung: ich musste das tun, weil....

nach knotenlösen.com

Aus solchem Verhalten folgt leicht, dass der andere sich schlecht fühlt, sich verschließt, kämpft, ausweicht und Konflikte eskalieren.

„Wolfsprache“ erfüllt zwar auch Bedürfnisse (Macht, Wirksamkeit, Aufmerksamkeit...) jedoch auf tragische Art, auf Kosten anderer (Verbundenheit, Augenhöhe, Integrität...)

Die vier „Wölfe“ nach Rosenberg heißen:

• **Bewerten** • **Fordern** • **Vergleichen** • **Verantwortung verschleiern**



Verbindende Kommunikation („Giraffensprache“)

Die Giraffe als Landtier mit Überblick und großem Herzen wurde als Symboltier gewählt für die entsprechende Denkweise

Die „Giraffe“

- Verbindet sich durch Einfühlung mit den Gefühlen und Bedürfnissen der Beteiligten
- Respektiert die Bedürfnisse aller
- Bittet, statt zu fordern
- Unterscheidet Beobachtung von Bewertung
- Unterscheidet Gefühle von Interpretationen
- Übersetzt Kritik, Beleidigungen, Vorwürfe und Forderungen in Gefühle und Bedürfnisse
- Hört in allem nur „Bitte“ oder „Danke“
- Hat kein Feindbild, sieht hinter schmerzlichem Verhalten nur den tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse

Giraffensprache fördert Kooperation, Offenheit und Vertrauen.



„Giraffensprache“ dient vor allem der inneren Klärung! In Konflikten kann es hilfreich sein, alle 4 Schritte auszusprechen – im Alltag klingt es eher künstlich und nervt. Eine natürliche und persönliche Ausdrucksweise kann sich entwickeln im Lauf der Zeit aus Veränderung der *Denkweise*. Giraffensprache ist nicht so schwer zu erlernen. Viel schwerer ist es, alte Denkmuster zu überwinden.

nach knotenlösen.com