



## Gewaltfreie Kommunikation

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS lernen die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen.

### Arbeits- und Sozialformen

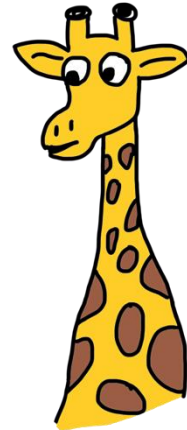
- Plenum
- Kleingruppen

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Smartphone zurückerlangen»



### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material															
5'	<p>Plenum. Beispiel: Ein Schüler hat die Hausaufgaben nicht erledigt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ideen und Gedanken sammeln für eine gelungene und eine weniger gelungene Kommunikation.</li> <li>• Wie könnte die Reaktion der Lehrperson aussehen?</li> </ul> <p>Marshall B. Rosenberg war ein US-amerikanischer Psychologe und entwickelte die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse, Bitte</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>😊</th> <th>☹️</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Beobachtungen</td> <td>Ich sehe, du hast die Hausaufgaben nicht erledigt.</td> <td>Du hast die Hausaufgaben nicht gemacht, sicherlich, weil du immer unorganisiert bist.</td> </tr> <tr> <td>Gefühle</td> <td>Ich bin ein wenig enttäuscht.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Bedürfnisse</td> <td>Ich möchte, dass du von den Hausaufgaben profitieren kannst.</td> <td>→ Hier wurde die Beobachtung mit der Interpretation vermischt.</td> </tr> <tr> <td>Bitte</td> <td>Bitte erledige in Zukunft die Hausaufgaben</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Im Plenum werden Gedanken und Ideen zu den vier Schritten ergänzt.</p>		😊	☹️	Beobachtungen	Ich sehe, du hast die Hausaufgaben nicht erledigt.	Du hast die Hausaufgaben nicht gemacht, sicherlich, weil du immer unorganisiert bist.	Gefühle	Ich bin ein wenig enttäuscht.		Bedürfnisse	Ich möchte, dass du von den Hausaufgaben profitieren kannst.	→ Hier wurde die Beobachtung mit der Interpretation vermischt.	Bitte	Bitte erledige in Zukunft die Hausaufgaben		<p>Die vier Schritte werden an der Wandtafel als Tabelle dargestellt und laufend mit Stichworten ergänzt.</p>
	😊	☹️															
Beobachtungen	Ich sehe, du hast die Hausaufgaben nicht erledigt.	Du hast die Hausaufgaben nicht gemacht, sicherlich, weil du immer unorganisiert bist.															
Gefühle	Ich bin ein wenig enttäuscht.																
Bedürfnisse	Ich möchte, dass du von den Hausaufgaben profitieren kannst.	→ Hier wurde die Beobachtung mit der Interpretation vermischt.															
Bitte	Bitte erledige in Zukunft die Hausaufgaben																

Zeit	Inhalt	Material
20'	<p>Partnerarbeit: Gemeinsam üben die SuS die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation ein, indem sie zu jedem Schritt einen Satz aufschreiben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was beobachte ich?</li> <li>• Was fühle ich?</li> <li>• Was brauche ich (Bedürfnis)?</li> <li>• Würdest du bitte...</li> </ul> <p>Anschliessend: Überlegt euch Situationen, die eskaliert sind und spielt die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anhand dieser Beispiele nochmals durch.</p>	Arbeitsblatt «Smartphone zurückerlangen»
10'	Plenum: Freiwillige stellen die aufgeschriebene Situation der Klasse vor.	
5'	<p>Plenum: Auswertung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was war einfach/schwierig?</li> <li>• Wie wann kann man diese Schritte im Alltag anwenden?</li> <li>• Was nehme ich mit?</li> </ul>	

### Quelle

- Gottfried Orth & Hilde Fritz. Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann. Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben und arbeiten. Junfermann Verlag, Paderborn. 2013. Seite. 17  
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheit.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)

## Smartphone zurückerlangen

*Versetze dich in die Situation, in welcher eine Mitschülerin oder ein Mitschüler dir ohne zu fragen dein Smartphone wegnimmt.*

Schreibe zu jedem Schritt der Vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation einen Satz.

1. Schreibe zuerst die Beobachtung des Geschehnisses auf:

.....  
.....

2. Schreibe auf, wie du dich dabei fühlst:

.....  
.....

3. Formuliere dein Bedürfnis:

.....  
.....

4. Formuliere eine Bitte an deinen Mitschüler / deine Mitschülerin:

.....  
.....

Überlege dir weitere Situationen, die eskaliert sind und spiele die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anhand dieser Beispiele nochmals mündlich durch.

Schreibe ein Beispiel auf:

.....  
.....  
.....  
.....