

Unter Selbstbehauptung kann man die Fähigkeit verstehen, die eigenen Grenzen kennen, kommunizieren und wahren zu können. Das ist sehr wichtig im Hinblick auf unser Verständnis für und von uns selbst. Fühlen wir uns stark und sicher mit uns selbst und können wir auch dazu stehen? Damit wir unser Selbst schützen können, ist es wichtig, dass wir a) unsere Grenzen klar nach innen sichern und b) nach außen kommunizieren. Denn für ein starkes Ich ist es von immenser Bedeutung, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse klar erkennen und benennen können. Dabei unterstützt uns die sog. gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (2010).

Ziele der gewaltfreien Kommunikation:

- ▶ gute Beziehungen aufbauen und erhalten
- ▶ eigene Bedürfnisse befriedigen, ohne andere zu verletzen
- ▶ Bedürfnisse anderer achten und achtsam damit umgehen
- ▶ wertschätzend miteinander umgehen können
- ▶ konstruktiver Umgang mit Konflikten
- ▶ wertschätzenden Umgang auch in schwierigen Situationen ermöglichen
- ▶ klare und bewusste Kommunikation

Sie sehen, diese Art der Kommunikation unterstützt uns darin, uns selbst zu behaupten und uns stark zu fühlen. Die gewaltfreie Kommunikation beinhaltet vier Schritte.

<b>Die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation</b>	<b>Beispiel</b>
<b>Situation</b>	Beobachtete Situation schildern – keine Bewertung oder Interpretation! »Herr Meier, ich konnte jetzt zum dritten Mal nicht ausreden.«
<b>Gefühl</b>	Gefühle wahrnehmen und klar benennen »Ich bin ärgerlich und irritiert, da ich nicht das sagen kann, was mir wichtig ist.«
<b>Bedürfnis</b>	Bedürfnisse wahrnehmen »Ein respektvoller und achtsamer Umgang miteinander ist mir wichtig.«
<b>Wunsch/Bitte</b>	Wunsch/Bitte formulieren »Deshalb bitte ich Sie, dass Sie mich ausreden lassen. Ist das für Sie okay?«



Wenn Sie die gewaltfreie Kommunikation üben, dann wird es Ihnen möglich sein, sich selbst zu behaupten und sich dabei auch noch gut zu fühlen. Das ist ein wichtiger Schritt Richtung Resilienz.

- ▶ In welchen Situationen ist es für Sie wichtig, dass Sie Ihre eigenen Grenzen kennen und bewahren?
- ▶ Schildern Sie zunächst kurz die Situation.
- ▶ Dann benennen Sie Ihre Grenzen.
- ▶ Mit wem könnte es einen »Grenzkonflikt« geben oder mit wem gibt es üblicherweise Grenzkonflikte in dieser Situation?
- ▶ Was ist dann das Thema des Konflikts?
- ▶ Im letzten Schritt formulieren Sie nach den Regeln der gewaltfreien Kommunikation die von Ihnen beobachtete Situation, dann das daraus resultierende Gefühl, Ihr Bedürfnis und abschließend Ihren Wunsch bzw. Ihre Bitte.



Situation 1	
Meine Grenzen	
Beteiligte Person	
Thema unseres Konflikts	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0; display: inline-block;"><b>Situation</b></div>	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; height: 40px;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0; display: inline-block;"><b>Gefühl</b></div>	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; height: 40px;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0; display: inline-block;"><b>Bedürfnis</b></div>	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; height: 40px;"></div>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #f0f0f0; display: inline-block;"><b>Wunsch/Bitte</b></div>	<div style="border-top: 1px dashed black; border-bottom: 1px dashed black; height: 40px;"></div>