Gegenüberstellung SGV / Feedback und Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Verletzte Person oder Feedbackgeber

Systemgesetzverletzungen auflösen (Verletzter: 3 W´s)	Feedbackgeber (4 W´s)	GFK – Gewaltfreie Kommunikation (3 W´s 2B´s)	Erklärung
1. Wertschätzende Haltung	1. Wertschätzende Haltung	1. Empathie	Ist notwendig – „es war mal gut“ führt zur Haltung.
2. Wahrnehmung / Situation	2. Wahrnehmung / Situation	2. Wahrnehmung / Situation	Keine Interpretation oder Vorwurf.
3. Wirkung – Basisgefühle I vom Verletzten.	3. Wirkung - Gefühle vom Feedbackgeber.	3. Wirkung - Gefühle von A.	Keine Unterstellung, sondern Körpergefühl.
Der Verletzte hört auf zu sprechen	Der Feedbackgeber spricht weiter und der Feedbacknehmer hört bis zum Ende nur zu.	A spricht weiter und B hört bis zum Ende nur zu.	Hier teilt sich das Vorgehen
X	X	4. Bedürfnis von A	
X	4. Wunsch, Lernaufgabe oder Forderung. Der Feedbacknehmer hört nur zu und fragt eventuell inhaltlich nach.	5. Bitte von A an B. B hört nur zu und fragt eventuell inhaltlich nach.	Ein Wunsch/Bitte darf auf Systemgesetzebene nicht geäußert werden, da er/sie seine Wirkung verliert und nicht mehr wirklich erfüllbar ist.

Gegenüberstellung SGV / Feedback und GFK

Verursachende Person oder Feedbacknehmer

Systemgesetzverletzungen auflösen (Verursacher: W und 3 A´s)	Feedbacknehmer (WZL)	GFK – Gewaltfreie Kommunikation	Erklärung
1. Wertschätzende Haltung	1. Wertschätzende Haltung	1. Empathie	Ist notwendig – „es war mal gut“ führt zur Haltung.
2. Anerkennung des Leides durch den Verursacher - „Oh, es war nicht meine Absicht, dass Sie sich ... fühlen. Es tut mir leid.“	2. Zuhören und ausreden lassen	2. Zuhören und ausreden lassen	Zum Verhalten stehen. Keine Entschuldigung.
3. Ausgleich: Der Verursacher nimmt den von ihm verursachten Anteil der Wut vom Verletzten	3. Lernen - In Ruhe bewerten und daraus lernen		Verantwortung übernehmen
4. Aussicht: Damit es nicht zur Verletzung kommt, hätte ich mich anders verhalten, nämlich …			
Keine Rechtfertigung oder Erklärung für das Verhalten	Keine Rechtfertigung oder Erklärung für das Verhalten		Ansonsten kommt es zur Eskalation.