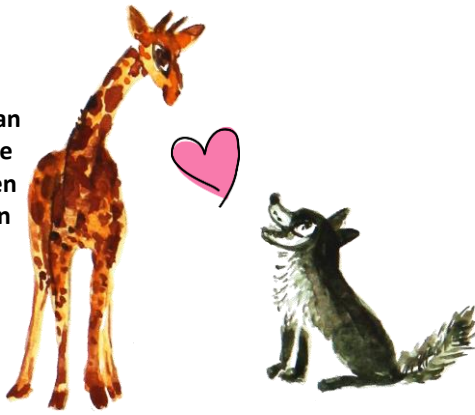


“Hallo Freunde!

Erinnert Ihr Euch an mich – Spotty – die Giraffe und meinen Freund – Lups, den Wolf?”



Abenteuer von Lups & Spotty

**Geschichten von
Liebe & Mitgefühl**

Abenteuer von Lups & Spotty

Band: 1/ Ausgabe: 2

In der letzten Ausgabe konntest du lesen, dass Lups und ich einen Konflikt hatten. Wir haben ihn gelöst, als wir uns auf unsere Bedürfnisse konzentriert haben. Wir haben hierzu eine etwas andersartige Weise uns zu unterhalten genutzt. Diese nennt man – **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**.

Nachdem wir am anderen Ufer Früchte gegessen hatten, sind Lups und ich noch ein bisschen spazieren gegangen.



“Oh, schau mal Spotty, da ist die doofe Katze Minka. Der werde ich jetzt mal beibringen, dass man mir gegenüber Respekt zeigen muss!”

Spotty schaute Minka an und verstand nicht, warum Lups so sauer war. Bevor sie fragen konnte, was denn das Problem war, sprang Lups schon über den Zaun zu Minka.

Minka versuchte Lups davon zu jagen, aber Lups wusste, dass er stärker war.

“Ich werde Dir zeigen, was mit denjenigen passiert, die mir keinen Respekt zollen!” schrie er und nahm Minka ihr Futter weg.

“Du gemeiner Dieb! Niemand respektiert einen Dieb! Egal wie stark Du bist!”

Spotty ging zu Lups. “Hey, was ist los? Bist Du wütend?”

“Darauf kannst Du wetten, dass ich wütend bin! Sie hat mir gegenüber keinen Respekt gezeigt! Alle Kreaturen müssen mir gegenüber Respekt zeigen!”

“Ok, ich sehe, Du bist wütend und **Du möchtest gesehen werden**, jemand Wichtiges sein?”

“Klar! ICH BIN LUPS. DAS BIN ICH!” rief er aufgebracht und klopfte sich mit der Pfote auf seine Brust.

“Und woher weißt du, dass Sie dich nicht respektiert?”

“Als ich letzte Woche auf sie zugegangen bin, hat sie mich nicht begrüßt und sich einfach weggedreht! Und das macht mich total wütend, weil Minka mich zu grüßen hat, wenn ich komme! Niemand sollte sich in MEINER Gegenwart so benehmen!”

Minka: “Aber ich habe Dich ja gar nicht gesehen! Ich grüße immer, wenn ich jemanden sehe! Allerdings sind meine Augen am Tage nicht so gut. Ich kann viel besser in der Nacht sehen.”

“Da siehst Du es Lups. Es war einfach ein Missverständnis,” erklärte Spotty. “Es ist sehr wichtig, zu prüfen, was wir wirklich wahrnehmen und nicht unsere eigene Geschichte dazu zu fantasieren, andere nicht zu beurteilen oder zu bewerten.

Minka hat dich einfach nicht gesehen!”

“Oh...” sagte Lups zögerlich und gab Minka ihr Futter zurück. Zumindest das, was er noch nicht gefressen hatte.

Die Katze war glücklich überhaupt etwas von ihrem Futter zurück zu bekommen. “Lups, ich habe Dich nicht mit Absicht nicht begrüßt. Ich habe Dich einfach nicht gesehen. Sag doch das nächste Mal etwas. Meine Ohren funktionieren auch am Tag sehr gut!” Lups: „Mmmm!“

Spotty: “Lups, willst Du diese andere Art zu reden kennenlernen?”

Lups: “Klar, aber mach schnell, ich habe immer noch Hunger.”

Spotty: “O.k. Du sagst: „Das macht mich wütend, weil Minka sich in meiner Nähe benehmen soll!“

Ich sage: „**Ich bin wütend, weil ich gesehen werden möchte.**“ **Ich fühle mich..., weil ich etwas möchte.** Oder ich frage Dich: Fühlst Du Dich, weil Du möchtest...? Ich sage nicht: „Ich fühle..., weil Du...!“ Das ist alles in Dir drin. Die anderen sind nur die Auslöser für dein **Gefühl**. Du fühlst etwas, weil Du etwas möchtest.

Kannst du den Unterschied erkennen?”

Ich fühle → weil ich und

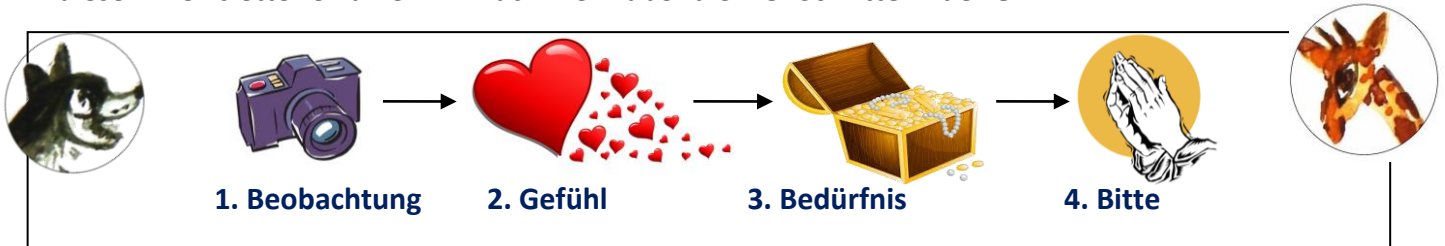
Du fühlst → weil Du.

Nicht: ich fühle → weil Du.

„Wenn ich sage: „ich fühle..., weil ich möchte...“ dann habe **ich die ganze Macht für die Veränderung**. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich andere besser motivieren kann, mir zuzuhören, wenn ich sage, was ich möchte ohne die anderen anzugreifen oder ihnen einen Vorwurf zu machen.

Hast Du Lust das mal auszuprobieren? Lass uns mit einer **Beobachtung** anfangen.“

In diesem Newsletter erzählen wir Euch mehr über die **vier Schritte in der GfK**:



1. BEOBACHTUNG: "Lups bewertet und interpretiert eine Situation und urteilt Und ich sage das gleiche, nur etwas anders. Ich versuche die Situation so genau wie möglich zu beobachten – wie mit einer Kamera. Das Beobachten hilft mir, eine Unterhaltung ohne Vorwurf oder Vorurteil zu starten."

LUPS: Du hast meine Pausenbrotbox gestohlen!

SPOTTY: "In Giraffensprache würde ich sagen: Ich habe meine blaue Pausenbrotbox, auf der mein Name steht, in deiner Tasche gesehen."

NVC quiz Nun lasst uns mal versuchen herauszufinden, ob die folgenden Aussagen Beobachtungen oder Bewertungen sind? Ob Ihr richtig liegt, könnt ihr unten sehen.

1. Du kommst immer zu spät.
2. Wenn ich sehe, dass du dreimal diese Woche nach 20.00 Uhr nach Hause gekommen bist,
3. Sie hat sich umgedreht, als ich auf sie zugegangen bin.
4. Sie hat Angst.
5. Sie hört mir nie zu.
6. Du bist chaotisch.
7. Gestern Abend hat Nancy auf ihren Fingernägeln gekaut, als wir Ferngesehen haben.
8. Sie hat während des Treffens nicht nach meiner Meinung gefragt.
9. Mein Vater ist ein guter Mann.

1,4,5,6,9 sind Bewertungen. Übrigens: 2 ist eine Beobachtung die zu der Bewertung 1 passen würde. Die Beobachtung zu 4 könnte heißen: Gestern Nacht hat sie sich hinter ihrem Bett versteckt, als es dunkel wurde. Die Beobachtung zu 5: Als wir uns das letzte Mal getroffen haben, ist sie gegangen während ich noch gesprochen habe. Die Beobachtung zu 6: Du hast deine Hausschuhe bei den Nachbarn liegen lassen und den Reistopf mitten auf die Straße gestellt. Die Beobachtung zu 9 könnte sein: Mein Vater bringt mich einmal die Woche zum Spielen zu Oma.

Nun machen wir aus Beurteilungen Beobachtungen:

Hier sind viele Leute im Raum -> *Es sind 48 Leute im Raum.*
 Du schreibst schön -> *Ich kann Deine Schrift ohne Brille lesen.*
 Du bist groß -> *Du bist 1.84m groß.*
 Sie ist großzügig -> *Sie hat heute ihre Kekse mit mir geteilt.*
 Er ist klug -> *Er hat diese Woche zwei Bücher gelesen.*
 Du machst immer solche Unordnung -> *Da ist Klebstoff auf dem Tisch.*



*Wölfe sind sich ihrer Gefühle und Bedürfnisse oft nicht bewusst, weil sie ihre Zeit nutzen, um zu analysieren und zu beurteilen, was um sie herum los ist. Wölfe und Giraffen sind **nicht richtig oder falsch**. Beide stecken in uns und sie zeigen **zwei verschiedene Arten sich auszudrücken**, mit unterschiedlicher Aufmerksamkeit. Ich sehe den Wolf nicht als Feind, sondern als Impuls zu wachsen und immer mehr Selbstverantwortung zu übernehmen. Die Giraffe sucht nicht nach Lösungen, die sich an Fakten orientieren. Sie sucht immer nach einer Verbindung zum Herzen durch Ausdrücke von Gefühlen und Bedürfnissen.*



In der nächsten Ausgabe werden wir euch mehr über die Abenteuer von Lups & Spotty berichten und auf den zweiten Schritt in der GfK eingehen – die Gefühle.



Wir freuen uns auf Post von Dir unter: lupsandspotty@gmail.com