

## Grundannahmen zum Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation

- Alle Lebewesen haben Bedürfnisse um leben und wachsen zu können. Diese Bedürfnisse sind universell und ein Merkmal unseres Lebens.
- Unser Verhalten ist immer und in jedem Augenblick ein Ausdruck unserer Bedürfnisse.
- Jedes Bedürfnis dient dem Leben. Es gibt keine negativen Bedürfnisse.
- Wir Menschen sind in vielen unserer Bedürfnisse von einander abhängig.
- Wir erreichen Zufriedenheit, Lebensqualität und Wachstum, wenn wir in gegenseitig unterstützenden Beziehungen leben, statt unsere Bedürfnisse durch Drohungen, Bestrafungen, Triumph über andere usw. erfüllen zu wollen.
- Dafür ist es erforderlich, einen guten Kontakt zu unseren Bedürfnissen *und* zu den Bedürfnissen unserer Mitmenschen sowie unserer gesamten Umwelt zu haben.
- Hinter jedem aggressiven Verhalten steckt ein Bedürfnis. Aggressives Verhalten ist Ausdruck eines tiefen Schmerzes, einer inneren Not und somit ein versteckter Hilfeschrei nach Wertschätzung, Mitgefühl, Respekt und Unterstützung bei der Erfüllung von Bedürfnissen.
- Menschen unterstützen sehr gerne andere Menschen, wenn sie nicht dazu gezwungen, sondern es aus freiem Willen und im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Fähigkeiten tun können.
- Jeder Mensch verfügt über ein hohes Potential an Ressourcen und Fähigkeiten.
- Unangenehme Gefühle weisen uns auf unerfüllte Bedürfnisse hin, angenehme Gefühle sagen uns, dass unsere Bedürfnisse im Augenblick erfüllt sind.
- Konflikte entstehen nicht durch unsere Bedürfnisse, sondern durch unsere Strategien, mit denen wir unsere Bedürfnisse zu erfüllen versuchen.

Quelle: Zusammengestellt aus „Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens“  
Marshall B. Rosenberg, Junfermann 2004