

Die **Gewaltfreie Kommunikation** (GfK) ist eine von Marschall B. Rosenberg entwickelte Kommunikations- und Konfliktlösungsmethode, die zum Ziel hat, in einen empathischen Kontakt mit anderen beziehungsweise sich selbst zu kommen, in dem Geben und Nehmen ein fließender Prozess ist und freiwillig geschieht. Es geht also nicht (nur) darum, andere dazu zu bringen, zu tun, was man selbst will. Ziel ist, die Anliegen aller Parteien aufzuspüren und zu berücksichtigen. Rosenberg nennt die GfK auch „language of the heart“ oder „Giraffensprache“ (mit der Giraffe als Symboltier für die GfK, denn sie ist das Landtier mit dem größten Herzen). Gewaltfreie Kommunikation bezieht sich gleichermaßen auf eine Haltung als auch auf eine Methode, wobei die Methode ihre Wirkung am besten entfalten kann, wenn sie mit der besagten Absicht genutzt wird.

Einige Erkenntnisse und Regeln der GfK sind besonders hilfreich, um die Kommunikation in Organisationen entscheidend zu verbessern; aus diesem Grunde habe ich die Ausbildung (modular) gemacht und bilde mich weiter fort.