

# HERZLICH WILLKOMMEN



Mag<sup>a</sup>. Monika Stoiser-Berger  
[praxis.be-we-gen.at](http://praxis.be-we-gen.at)

1

# GUT MITEINANDER REDEN

## ÄRGER Eskalation Kränkung VERMEIDEN



GRUNDLAGEN EINER ERFOLGREICHEN  
GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION  
FÖRDERLICHE STRATEGIEN ZUR  
BEWÄLTIGUNG HERAUSFORDERNDER  
ERZIEHUNGSSITUATIONEN IN DER FAMILIE

2

# ÜBERBLICK



1. Einführung  
Begriffsklärung GFK
2. Grundlagen  
Prinzipien der GFK
3. Praxis  
GFK mit Kindern
5. Abschluss  
Schlussfolgerungen Diskussion

3

# EINFÜHRUNG

## BEGRIFFSKLÄRUNG GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

4

# BEGRIFF GEWALT


- Arten
  - **physische** körperliche *angreifen ...*
  - **psychische** emotionale seelische  
✓ *missachten ...*
- Gründe
  - ✓ **Macht** Gesetz des Stärkeren
  - ✓ **Rache** Gleiches mit Gleichem vergelten
  - ✓ **Lust** Sadismus
  - ✓ **Ideologie** Zweck heiligt die Mittel

5

# PSYCHISCHE GEWALT

- seelische emotionale
  - ✓ **öffentlich**
    - *Zurückweisung Ausgrenzung Mobbing ...*
  - ✓ **familiär**
    - *vorenthalten ignorieren*
    - *täuschen belügen*
    - *vorwerfen Schuld zuweisen beschimpfen*
    - *übertreiben generalisieren wiederholen*

persönliche Verfassung + äußere Umstände



6

## GEWALTFREI

- **Kennzeichen**
  - ✓ Zuwendung **Empathie**

- ✓ **Wohllwollen**
- **Mimik Gestik**
- **Einstellung**

- ✓ **Respekt** Vertrauen
  - Wahrnehmen Interesse Zuhören
- ✓ **Reflexion** Ehrlichkeit Eigenwahrnehmung
  - **Bereitschaft + Fähigkeit**

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

7

## KOMMUNIKATION

- **Definition**
  - ✓ **Übertragung**
  - ✓ **Information** Meinung Erwartung ...
  - ✓ vom **Sender** zum **Empfänger**
    - **verbal** reden hören *Wortwahl Ton*
    - **nonverbal** Einstellung *Befinden*
- **Einflüsse**
  - ✓ **Beziehung** Kontext *Situation*
  - ✓ **Erfahrung** Antizipation *Interpretation*

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

8

# GRUNDLAGEN

## PRINZIPIEN DER GEWALTFREIEN KOMMUNIKATION

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

9

## PRINZIP 1 BEOBACHTUNG

- **Einflüsse**
  - ✓ **Prägungen** Muster *Geschichte*
  - ✓ **Erwartungen** unbewusst *Filter*
  - ✓ **Interpretationen** ~~richtig~~ *Wertungen*
    - **wertfrei unvoreingenommen**
- **Herausforderung**
  - ✓ **aufmerksam** konzentriert *Hier+Jetzt*
  - ✓ **fokussiert** auf den anderen *neutral*
  - ✓ **sichernd** beschreiben *nachfragen*

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

10

## PRINZIP 2 WAHRNEHMEN

- **Fühlen**
  - ✓ **Körpergefühl** *was? wo? wie?*
  - ✓ **Bedürfnis erkennen + benennen** *Name*
  - ✓ **Intensität** *Stärke Dauer Vergleiche*
- **Denken**
  - ✓ **bewusste Innenschau** *Was steckt dahinter?*
  - ✓ **Ehrlichkeit prüfen** *Wie geht es dir damit?*
    - **auf den anderen gerichtet**

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

*Was brauchst du?... von dir? ... von mir?*

11

## PRINZIP 3 HANDLUNG

- **Bitte** Forderungen Anweisungen ... *folgen*
  - ✓ **Wahrnehmung Fehlverhalten ?**
  - ✓ **Gefühle beeinträchtigt ?**
  - ✓ **Bedürfnisse dahinterliegend ?**
  - **konkrete Anliegen** formulieren = Bitte
- **Herausforderung**
  - ✓ **Wortwahl** Ton *Gestik Mimik Haltung*
  - ✓ **Konsequenz** nicht *erfüllen*
  - ✓ **es ist ok annehmen** wiederholen

2026 Maga. Monika Stöcker-Berger

12

**PRAXIS**

**GEWALTFREIE  
KOMMUNIKATION  
MIT KINDERN**

2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger

13

13

**ERZIEHUNGSALLTAG**

- Kommunikation
  - ✓ andauernde **Konflikte**
  - ✓ **häufig gleiche** Sache
  - ✓ **zunehmend** belastetes **Familienklima**
  - ✓ **Unwohlbefinden** *Sorgen Frustration ...*
    - **Miteinander**
  - ✓ **Bindung** *Vertrauen Respekt Würde*
  - **Selbstbestimmung** = Kommunikation
  - ✓ Bedürfnisse kennen **Klarheit** = **erklären**



2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger

14

14

**AUTHENTIZITÄT**

- **Einssein** im
  - ✓ Denken
  - ✓ Fühlen
  - ✓ Sprechen
  - ✓ Handeln



= glaubwürdige **Eltern**  
 Klarheit Ehrlichkeit Sicherheit  
 Konsequenz Immer Sofort  
 = einsichtige **Kinder**

**Konflikt = Unsicherheit Misstrauen Widerstand**

2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger

15

15

**GRUNDHALTUNG**

- **positiv ermutigend**
- **präsent sein**
  - ✓ betonen des **Richtigen nicht**
  - ✓ Hilfe zur **Selbsthilfe** *Zeit*
  - ✓ **prozessorientiert** *Weg-Ziel!*
  - ✓ **anstrengungsorientiert** *konditionieren*
  - ✓ **zuversichtlich** *motivieren*
  - ✓ **wertschätzend** *interessiert bewundernd*
  - ✓ **helfend** *Trost Humor Empathie*




2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger

16

16

**MIT KINDERN REDEN**

- Persönlichkeit **ganzheitlich** sehen
- **bedürfnisorientiert** wahrnehmen
- **Entwicklungsalter** Wissen *Wo stehst du?*



- ✓ **Beziehung** im Mittelpunkt  
 Wie ist es richtig + besser?
  - **fürsorglich** ~~Sorgen~~
- Wie geht es dir + mir gut?
- **im Hier + Jetzt** ~~Pauschalierungen~~ **Zukunft**  
 Was brauchst du + brauche ich jetzt?

2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger


17

17

**BEZIEHUNGSBONUS**

- bei **Herausforderungen** besonders wichtig!
  - ✓ Fokus **Kind** *Empathie*
  - ✓ Fokus **Eltern** *Selbstanbindung*
- **Zuhören**
  - ✓ **aktiv** = **interessiert** *neugierig* *Fragen*
  - ✓ **ermutigend** = *geduldig Details einfühlsam*
- **verwörtern**
  - ✓ **Verständnis** = *nachvollziehbar* ~~verstehen~~
  - ✓ **sichern** = *wiederholen rückmelden*

**selbstverständlich**



2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stöber-Berger

18

18

**ABSCHLUSS**

**ZUSAMMENFASSUNG  
SCHLUSSFOLGERUNG**

2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stoiser-Berger

19

19

**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**

- ✓ **flexibel** angepasst *erweiterbar* Entwicklung
- ✓ **klar** verständlich *nachvollziehbar* Einsicht
- ✓ **positiv** ermutigend *wohlwollend* Zuversicht
- ✓ **empathisch** Perspektivenwechsel Sinn
  - **Bereitschaft** Wahrnehmung Fähigkeit
  - **Geduld** Übung Verbesserung



2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stoiser-Berger

20

20

**ABSCHLUSS**

- **einzig** Erziehungsfehler ...

**IGNORIEREN  
RESIGNIEREN!**



2026 Mag<sup>a</sup> Monika Stoiser-Berger

21

21

**DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT**



**Mag<sup>a</sup>. Monika Stoiser-Berger**  
+43 699 10514504

22

22