

# KOMMUNIKATION: Die Giraffensprache lernen leicht gemacht

Mit Verena Hafner

Seitdem ich 2003 mein Studium der Kommunikationswissenschaften begonnen habe beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema verantwortungsbewusste Kommunikation. Aus meiner Sicht können wir "nicht nicht kommunizieren" wie schon der sehr bekannte österreichische Philosoph, Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick sagte. Als Grundlage nutze ich das Konzept der gewaltfreien Kommunikation, auch "Giraffensprache" genannt von Marshall B. Rosenberg, welches ich ergänzt und für mich passend verändert habe. Kommunikation ist für mich weit mehr als unsere verbale Kommunikation, die wir allgemein damit meinen, wenn wir über Kommunikation sprechen.

Kommunikation beginnt aus meiner Sicht in unsere Gedanken, unserer Energie, in Form von Selbstgesprächen über uns und andere. Wie denke ich über mich, mein Leben, mein Umfeld? Wie denke ich über andere? Diesen zarten Samen den wir in unserem Kopf säen und unsere Umfeld gilt es zu beobachten - Schritt 1 der Giraffensprache, denn alle weiteren Schritte sind davon bedingt, bis hin zum Ergebnis was dann im Außen sichtbar wird. Unsere Ziele die wir erreichen oder auch nicht erreichen. Mir geht es darum, dass wir uns wieder kommunikativ in den Fokus nehmen und ganz viel Bewusstsein auf uns schalten. Denn wenn wir uns bewusst sind - dann können wir wählen. Wenn wir wählen können - dann gestalten wir aktiv unser Leben und kommen mehr und mehr in unsere Eigenverantwortung. Das bedeutet für mich Freiheit und dafür gehe los. Wenn du wissen willst welche Formen von Kommunikation es gibt? Was die 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation damit zu tun haben? Und wie du durch verantwortungsvoll und bewusste Kommunikation aktiv deine Ziele erreichen kannst, dann komm gerne in meinem Workshop.