

## Übung: Giraffentagebuch

Quelle: „Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz und in Organisationen“ Auditorium-DVD  
Okt. 2002. Autor: Manorainjan Holzapfel

### Inhaltsverzeichnis

Was ist ein Giraffentagebuch?.....	1
A.1 Was habe ich getan, um das Leben eines anderen zu bereichern?.....	1
A.2 Wenn die Person mir gedankt hat:.....	2
A.3 Wenn die Person mir noch nicht gedankt hat.....	2
B.1 Was hat jemand getan, um mein Leben zu bereichern?.....	2
B.2 Wenn ich der Person gedankt habe:.....	2
B.3 Wenn ich der Person noch nicht gedankt habe:.....	2

### Was ist ein Giraffentagebuch?

Marshall Rosenberg hat angefangen ein Giraffentagebuch zu schreiben, als er sich vorgenommen hatte sich immer dann eine Notiz zu machen, wenn er in einem Gespräch die GfK mal nicht angewendet hat, damit er sich später diese Notizen ansehen kann und sich überlegen kann, wie er sein eigenes Verhalten verbessern kann. Den ersten Notizblock dieser Art hat er noch am selben Tag, innerhalb der ersten Team-Besprechung gänzlich voll geschrieben!

Im Laufe der Entwicklung ist Marshall klar geworden, dass es nicht so wichtig ist, sich seiner „Fehler“ bewusst zu werden, sondern dass es wichtiger und produktiver ist, sich auf die positiven Wirkungen der GfK zu konzentrieren und diese im Gefühl und in den Taten zu vermehren. Der Aspekt des Feierns ist erst sehr spät in das Konzept der GfK aufgenommen worden, die „Probleme“ standen bis dahin im Vordergrund.

Seitdem sammelt Marshall in seinen Tagebüchern all das Gute, das ihm widerfahren ist und das er bewirkt hat. Er hat mehrere Reisekoffer angefüllt mit vollgeschriebenen Giraffentagebüchern, die sein größter „Schatz“ sind, und in die er immer gerne rein schaut, wenn er mal einen schlechten Tag hat.

Natürlich kann man alles in so ein Tagebuch rein schreiben, was man will, auch die problematischen Situationen. Aber in erster Linie dient ein Giraffentagebuch dem Feiern, der Dankbarkeit und der Wertschätzung. Ein Giraffentagebuch zu schreiben baut auf, und eines zu lesen ist auch erfreulich.

### A.1 Was habe ich getan, um das Leben eines anderen zu bereichern?

- Was hat die Person gefühlt, als ich es tat?
- Welches Bedürfnis habe ich der Person damit erfüllt?
- Wie fühlt sich das jetzt für mich an?
- Welches meiner Bedürfnisse wurde erfüllt, indem ich es tat?
- Wie feiere ich die Macht, die ich habe, das Leben zu verschönern? (Marshall zeichnet dann eine Blume ins Buch)

## Übung: Giraffentagebuch

### A.2 Wenn die Person mir gedankt hat:

Wie habe ich reagiert, als die Person mir gegenüber Dankbarkeit ausdrückte?

- Habe ich den Dank empathisch aufgenommen?
- Habe ich den Dank angenommen (Z. B. Schweizerisch: "Es ist gern geschehen", „Es war mir ein Vergnügen.“ oder Englisch „You are welcome.“ bzw. „My pleasure“ bedeutet: Du musst dafür nicht "bezahlen" weil es freiwillig getan war, weil es von Herzen kam und ich nicht auf Belohnung aus war)

### A.3 Wenn die Person mir noch nicht gedankt hat

- In welcher Form hätte ich es gerne gesehen, dass mir gedankt worden wäre?
- Kann ich das in die Art wie ich anderen danke übertragen?
- Kann ich prüfen, ob ich der Person geholfen habe, ein Bedürfnis zu erfüllen?

### B.1 Was hat jemand getan, um mein Leben zu bereichern?

Es kann was kleines sein; lass einfach jeden Tag eines in Deinen Sinn kommen!

- Was fühle ich jetzt dabei, wenn ich daran denke?
- Welches meiner Bedürfnisse wurde dadurch erfüllt?
- Wie feiere ich das? (Marshall zeichnet dann eine Blume ins Buch)

### B.2 Wenn ich der Person gedankt habe:

Wie habe ich der Person meine Dankbarkeit gezeigt?

- Habe ich der Person meine Dankbarkeit deutlich und vollständig ausgedrückt und ihr gezeigt, was es mir bedeutet hat?
- Habe ich ihr gesagt, für welche Handlung ich ihr dankbar bin?
- Habe ich deutlich gemacht, was ich gefühlt habe?
- Habe ich gesagt, welches meiner Bedürfnisse dadurch erfüllt wurde?
- War ich eine faule Giraffe sagte nur DANKE?

### B.3 Wenn ich der Person noch nicht gedankt habe:

Was hat habe ich gedacht, das mich davon abgehalten hat meiner Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen?

- „Die Person weiß es doch!“ -> Prüfe das nach!
- „Es wäre der Person peinlich.“ -> Ist das wirklich so? Oder ist es so, dass die Person dennoch meine Dankbarkeit spüren möchte, obwohl es ihr peinlich ist?
- Andere Gründe? Wie gut ist dieser Grund? Kann ich den „Grund“ beseitigen? Welches meiner Bedürfnisse spricht scheinbar dagegen? Gibt es eine Strategie die es mir ermöglicht, meine Dankbarkeit vollständig auszudrücken und es mit diesem Bedürfnis zu vereinbaren?
- Ist die Person schon tot oder sonst nicht ansprechbar? Kann ich das als Brief oder eMail schreiben? Was ist mit einem imaginären Gespräch?