



# Attraktiver Ratgeber Gelingend kommunizieren in Beruf und Alltag

**Ansprechend gestaltet**  
*Zwei „alte Hasen“ in Sachen GFK  
nahmen das Buch in Augenschein*

**Wertschätzend Klartext reden  
Gelingend kommunizieren  
in Beruf und Alltag**  
Piroska Gavallér-Rothe  
Hardcover, Taschenbuch oder Kindle  
376 Seiten • Ab 14,99 Euro  
ISBN-13: 9783750408371

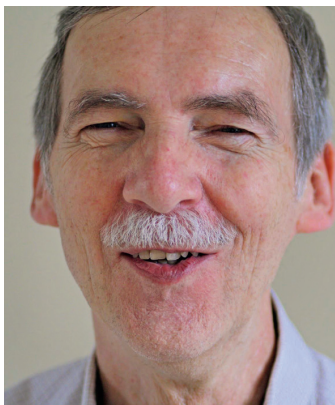
Ein mir sehr wertvolles Buch! Piroska Gavallér-Rothe entwickelt ihr Modell der 4 Stühle, welches vier Zustände der eigenen Kommunikations-Haltung darstellt, und verknüpft es mit anderen Kommunikations-Modellen wie dem Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun, der Transaktionsanalyse, einem Modell des Neuro-linguistischen Programmierens (NLP) und der Arbeit mit dem Inneren Kind, sowie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Die Autorin beschreibt unter anderem dysfunktionale Denk- und Sprachmuster wie Abstem- pelung, Bewertung, Vergleichen, Verantwortungs-Leugnung, Fordern, Drohen.

Sie schließt daraus, dass die GFK Lücken füllt, die andere Modelle in Bezug auf ihre konkrete Anwendung in der Praxis aufweisen, und dass insbesondere das Vier-Seiten-Modell und die Transaktionsanalyse durch die GFK eine qualitative und praktische Erweiterung erfahren können. Die GFK wird vertiefend dargestellt.

Alle Beschreibungen sind veranschaulicht mit konkreten Beispielen, viele davon aus der therapeutischen Praxis der Verfasserin. Sie gibt dabei ebenso Empfehlungen für Therapeuten und Coaches wie für Menschen, die sich um eigene wertschätzende Kommunikation bemühen.

Verweise im Text, die auf Stellen erst weiter hinten im Buch lenken, oder Verweise auf Anmerkungen in einem separaten Kapitel, die teils reine Literaturhinweise sind, teils jedoch auch wertvolle ergänzende Erklärungen beinhalten, forderten mich im Multi-Tasking heraus. Es hat sich gelohnt. Ich mag das Buch jedem Menschen empfehlen, der sich mit bereits vorhandenem Grundwissen der GFK weiter intensiv und tiefgehend mit wertschätzender Kommunikation beschäftigen will.



**Walter Buckow ist  
Ingenieur und seit vielen  
Jahren GFK-Enthusiast**

Der Titel dieses Buchs sprach mich spontan so sehr an, das ich „Wertschätzend Klartext reden“ gerne lesen und besprechen wollte.

Es weckte bei mir Erinnerungen an ein Zitat des persischen Mystikers Rumi: „Sentimentalität ist der größte Feind der Liebe“. Und dann las ich im Vorwort auf Seite 4: „... das was uns bewegt, sowohl situativ angemessen (im Sinne von wertschätzend) als auch klar und authentisch (im Sinne von unserem wahren Selbst entsprechend) in Worte fassen und in Beziehung bringen zu können.“

Das bedeutet für mich: Wir wollen nichts wegkuscheln, mit unserer Sprache nichts verschleiern, und diese Versicherung ließ mich zufrieden ausatmen.

Sowohl der Überblick als auch die intensive Besprechung der vier Lebens- und Kommunikationshaltungen, repräsentiert durch die „vier Stühle“, hat mir als Trainerin viele Anregungen für meine Seminare gegeben. Ich kann mir gut vorstellen, das auch Menschen, die sich bisher nicht mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt haben, mit diesem Buch einen intensiven Zugang bekommen. Die Exkurse zum Vier-Seiten-Modell von Schulz von Thun, dem Neuro-linguistischen Programmieren (NLP) und der Transaktionsanalyse halfen mir sehr, das in früheren Ausbildungen Gelernte in Verbindung mit der GFK zu bringen.

Die vielen Beispiele und auch die Bilder machten mir das Lesen leichter. Besonders wichtig war mir auch die intensive Besprechung der Auswirkung von Gefühlen – Pseudo-Gefühlen auf die Kommunikation, die in Zukunft einen größeren Raum in der Vermittlung der GFK bei mir einnehmen werden.

„Wertschätzend Klartext reden“ verbindet für mich die Haltung der GFK mit der intensiven Arbeit an mir selbst, um im gegenwärtigen Augenblick authentisch zum Wohle des Ganzen (da gehöre ich zu ...) zu kommunizieren. Erst durch das offene Teilen der Autorin von ihrem eigenen Erlebten wurde für mich ihre Herangehensweise spürbar – auch wenn ich die Beispiele aus der Praxis von ihren TeilnehmerInnen ebenso schätze.

Die verwendeten Kommunikationsmodelle finden sich im Anhang zum Nachschlagen kurz besprochen wieder – das gefällt mir sehr, da ich so schnell meine Erinnerung auffrischen kann.

Ich werde das Buch als Fachbuch gerne weiterempfehlen.



**Marita Zimmer  
ist Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte  
Personaltrainerin  
und psychosoziale  
Beraterin (Coaching,  
Mediation, Sozial-  
management) und  
GFK-Trainerin**

