



# WARUM WIR JA SAGEN, OBWOHL ES UNS ZU VIEL IST

Innere Konflikte verstehen mit Gewaltfreier Kommunikation.

VON VERA HEIM

**A**ls ich begann, mich mit dem Thema zu beschäftigen, wie Gewaltfreie Kommunikation im Coaching angewandt werden kann, habe ich mir zunächst eine grundsätzliche Frage gestellt: Welche Prozesse prägen meine Arbeit seit Jahren – und welche Coachingstruktur bringt den Ansatz von Marshall B. Rosenberg besonders klar und zugleich alltags-tauglich auf den Punkt?

In meinen Coachings begegnet mir immer wieder ein Thema, das viele Menschen gut kennen: das Ja, das zu schnell kommt. Menschen sagen zu, obwohl sie innerlich zögern, obwohl

der Körper bereits signalisiert, dass eine Grenze erreicht ist. Erst im Nachhinein werden die Kosten dieses Jas spürbar: Erschöpfung, innere Unruhe, Gereiztheit – und häufig eine harte innere Stimme, die das eigene Verhalten verurteilt.

Was dabei oft mehr belastet als die äußere Situation, ist der innere Umgang mit sich selbst. Gedanken wie „Ich hätte es besser wissen müssen“ oder „Warum passiert mir das immer wieder?“ tauchen rasch auf. Genau hier beginnt für mich die Arbeit mit Gewaltfreier Kommunikation im Coaching – nicht bei besseren Strategien, sondern bei der Qualität der inneren Beziehung.

„Eigentlich war mir schon klar, dass es zu viel ist“

Anna (Name geändert) kommt ins Coaching, weil sie sich müde fühlt und sich über sich selbst ärgert. Vor einigen Wochen hat sie im Team zugesagt, zusätzlich zu ihren laufenden Aufgaben ein weiteres Projekt zu übernehmen. Die Anfrage kam kurzfristig, es blieb wenig Zeit zum Nachdenken. Sie sagte Ja – und spürte bereits in diesem Moment ein inneres Ziehen, das sie zunächst beiseiteschob.

Inzwischen arbeitet Anna länger als sonst und verschiebt private Termine. Im Coaching spricht sie weniger über das Projekt selbst als über ihre innere

Reaktion darauf. „Eigentlich war mir schon klar, dass es zu viel ist“, sagt sie. „Und trotzdem habe ich zugesagt.“ Ich lade Anna zunächst ein, kurz zu würdigen, dass solche Situationen anspruchsvoll sind. Viele Menschen erleben bei Anfragen den inneren Druck, sofort antworten zu müssen. In solchen Momenten stehen häufig unterschiedliche innere Bedürfnisse gleichzeitig im Raum, die vermeintlich nicht miteinander vereinbar sind. Das ist nichts Ungewöhnliches, sondern zutiefst menschlich. Wenn wir uns im Nachhinein dafür verurteilen, nicht im Einklang mit dem gehandelt zu haben, was uns wichtig ist, entsteht zusätzlicher innerer Druck. Stattdessen schlage ich Anna vor, den Anteilen, die in ihr gerade im Widerstreit stehen, Raum zu geben – nicht, um sie zu bewerten, sondern um sie wirklich zu hören.

An dieser Stelle teile ich mit ihr eine zentrale Perspektive der Gewaltfreien Kommunikation:

*„Ein Fehler ist in der Gewaltfreien Kommunikation nichts anderes als eine Handlung, von der wir später wünschen, wir hätten sie nicht getan.“*

Marshall B. Rosenberg

Diese Sichtweise verändert etwas. Wenn Annas Ja kein Versagen ist, sondern eine Entscheidung in einem bestimmten Moment, öffnet sich ein anderer innerer Raum – kein Raum für Rechtfertigung, sondern für Erforschung.

Innere RichterIn und innere EntscheiderIn

Wir wenden uns dem inneren Konflikt zu und greifen dabei ein zentrales Konzept der Gewaltfreien Kommunikation auf, das Marshall B. Rosenberg beschrieben hat: die innere RichterIn und die innere EntscheiderIn. Die innere RichterIn ist jener Anteil, der Annas Verhalten im Nachhinein bewertet und verurteilt. Sie meldet

sich mit Gedanken wie: „Wie konntest du nur Ja sagen, obwohl dein Bauch dir signalisiert hat, dass es zu viel ist?“ oder „Du lernst es einfach nie.“

Dem gegenüber steht die innere EntscheiderIn. Sie verteidigt das damalige Ja, häufig mit Hinweisen auf Verantwortung und äußere Umstände: „Es musste doch jemand übernehmen.“ „Ich konnte meine Chefin nicht hängen lassen.“ Auch dieser Anteil meldet sich nicht zufällig, sondern aus einer inneren Logik heraus.

Um diese beiden Stimmen sichtbar zu machen, arbeite ich mit Bodenkarten. Sie geben den inneren Anteilen einen

## „Es geht darum, mich selbst ernst zu nehmen.“

Platz im Raum und ermöglichen Abstand. Anna schreibt die Urteilssätze der inneren RichterIn und der inneren EntscheiderIn auf einzelne Zettel und legt sie zu den entsprechenden Bodenkarten. Als sie einen Schritt zurücktritt und das Bild betrachtet, sagt sie: „Kein Wunder, dass ich innerlich nicht zur Ruhe komme. Da ist ja gleichzeitig richtig viel los.“

Urteile verstehen – Bedürfnisse erkunden

In einem nächsten Schritt beginnen wir damit, die Urteilssätze der inneren Anteile in Bedürfnisse zu übersetzen. Wir starten mit der inneren RichterIn, da Anna diese Stimme im Moment als besonders laut erlebt. Sie stellt sich auf die entsprechende Bodenkarte und nimmt wahr, wie es ihr geht, wenn sie dieser Stimme zuhört.

Anna beschreibt Druck im Bauch und Anspannung in den Schultern. Ich lade sie ein, diesen Empfindungen Raum zu geben, ohne sie verändern zu wollen. In der Gewaltfreien Kommunikation verstehen wir solche körperlichen Reaktionen als wichtige Wegweiser zu dem, was uns innerlich bewegt.

Allmählich benennt Anna Gefühle von Frustration und Alarmiertsein. Ich forsche weiter nach den Bedürfnissen, die sich darin zeigen. Nach einem Moment sagt sie: „Es geht darum, mich selbst ernst zu nehmen.“ Ein tiefer Atemzug folgt. Kurz darauf taucht ein weiteres Wort auf: „Selbstfürsorge.“ Diese Benennungen wirken. Anna wird ruhiger, Tränen steigen ihr in die Augen. Sie beschreibt eine Traurigkeit darüber, wie oft sie eigene Signale übergeht. Ich lade sie ein, diesem Moment Zeit zu geben, ohne ihn zu analysieren. Mit jedem Atemzug wird der Druck im Bauch etwas weicher.

Deutlich wird, dass sich dieser Anteil dafür einsetzt, dass Anna sich selbst ernst nimmt und achtsam mit ihren Kräften umgeht – und sich so vor erneuter Überforderung schützt.

Das Ja als Versuch, etwas Wichtiges zu sichern

Nachdem die innere RichterIn gehört wurde, wenden wir uns der inneren EntscheiderIn zu. Anders als bei der RichterIn gehen wir hier noch einmal bewusst in die Situation zurück, in der das Ja entstanden ist.

Anna erinnert sich an das Teammeeting: die Anfrage der Vorgesetzten, das Schweigen im Raum, die spürbare Spannung. Alle wirkten überlastet, und sie hatte den Eindruck, dass von ihr erwartet wurde, Verantwortung zu übernehmen.

Ich frage Anna, wie es ihr in diesem Moment ging. Sie beschreibt zunächst eine starke innere Spannung, ein kaum auszuhaltendes Warten im Raum. Als sie sich meldete, trat Erleichterung ein – fast wie ein Aufatmen.

Langsam wird deutlich, wofür sich dieser Anteil eingesetzt hat: für Vorwärtskommen, für einen Beitrag zum



Die Grafik ist entstanden in Anlehnung an ‚Das GFK-Tanzparkett‘ von Bridget Belgrave & Gina Lawrie: [www.nvcdancefloors.com](http://www.nvcdancefloors.com).

Miteinander und für mehr Wohlbefinden im Raum.

An dieser Stelle erinnere ich an einen weiteren zentralen Gedanken der Gewaltfreien Kommunikation:

*„Menschen handeln nie gegen andere, sondern immer für sich – um sich Bedürfnisse zu erfüllen.“*

Marshall B. Rosenberg

Dieses Verständnis gilt auch für innere Konflikte. Die innere Entscheiderin handelte nicht gegen Anna, sondern für etwas, das ihr in diesem Moment wichtig war. Mit dieser Erkenntnis entsteht spürbare Entlastung. „Jetzt verstehe ich, warum ich so gehandelt habe“, sagt Anna. „Es war kein Fehler, sondern ein Versuch, etwas Wichtiges zu sichern.“

Wenn innere Anteile einander hören

Nachdem beide Anteile gehört wurden, lade ich Anna ein, einen Schritt zurückzutreten und das Ganze von außen zu betrachten. Die innere Lautstärke hat deutlich abgenommen. Wie in einer Mediation zwischen zwei Menschen ist es auch bei inneren Konflikten hilfreich, wenn die beteiligten Seiten einander verstehen. Anna spiegelt aus der Perspektive der inneren Entscheiderin, was sie von der inneren RichterIn verstanden hat – und umgekehrt. Es geht dabei nicht um Zustimmung, sondern um echtes Gehörtwerden.

Zum Schluss lade ich Anna ein, einen weiteren inneren Anteil einzubeziehen: eine innere Vermittlerin, die nicht in Entweder-oder-Kategorien denkt, sondern nach Lösungen sucht,

die mehreren Bedürfnissen Rechnung tragen.

Aus dieser Haltung formuliert Anna eine klare Absicht für die Zukunft: Sie möchte sich bei Anfragen künftig Bedenkzeit erbitten, um prüfen zu können, ob ein Ja im Einklang mit ihren Kräften und ihrer Freude am Beitragen steht. Beide Anteile können dieser Lösung zustimmen. Anna wirkt ruhig und präsent. „Ich habe Lust, das im Alltag zu üben“, sagt sie. „Damit mein System lernen kann, dass nicht alles aus dem Gleichgewicht gerät, nur weil ich einmal Nein sage.“

Für Coaches wie auch für Klient:innen, die diesen Weg eigenständig weitergehen möchten, ist dieser Prozess auch als Selbstcoaching beschrieben. Eine vertiefende Darstellung findet sich in der Neuauflage unseres Buches *Erfolgsfaktor Menschlichkeit*.

### Wahlfreiheit durch Verstehen

Annas Prozess zeigt, wie zentral es im Coaching ist, innere Anteile, die scheinbar im Konflikt stehen, ernst zu nehmen und nicht zu verurteilen. Wenn wir aufhören, uns selbst für vergangene Entscheidungen zu bewerten, öffnet sich ein Raum, in dem echtes Verstehen möglich wird – ein Verstehen, das die guten Absichten sowohl der inneren Richterin als auch der inneren Entscheiderin würdigt. Oft zeigt sich dann, dass Bedürfnisse, die zunächst als unvereinbar erscheinen, sehr wohl gemeinsam berücksichtigt werden können. Erst wenn diese Anteile gehört sind, entsteht Wahlfreiheit. Und aus dieser Wahlfreiheit heraus werden neue Verhaltensweisen möglich, die nachhaltig und im Einklang mit den eigenen Kräften wirken. Für mich liegt hierin eine große Stärke der Gewaltfreien Kommunikation im Coaching: Sie bietet keine schnellen Lösungen, sondern eine klare innere Struktur, die Orientierung gibt – gerade dann, wenn Menschen in Selbstverurteilung feststecken. Dass diese Struktur auch Jahrzehnte nach ihrer Entwicklung nichts an Kraft verloren hat, zeigt die Tiefe von Marshall B. Rosenbergs Arbeit. Dass sich ein solcher innerer Klärungsprozess nicht

nur im Coaching, sondern auch als Selbstcoaching nutzen lässt, zeigt für mich die nachhaltige Kraft dieser Arbeit. Die Gewaltfreie Kommunikation ist keine Technik, sondern eine Haltung, die Beziehung ermöglicht – nach innen wie nach außen. ■



Zum Weiterlesen:

**Gabriele Lindemann, Vera Heim**  
**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**  
*Wertschätzend führen –  
 wirksam kommunizieren.*  
*Ein Praxishandbuch*

*Die 4., überarbeitete Auflage  
 erscheint im Sommer 2026  
 bei Junfermann.*



© privat

**Vera Heim**

ist zertifizierte Trainerin für  
 Gewaltfreie Kommunikation  
 (CNVC/Fachverband),  
 Business-Coach und  
 Gründerin von The

Coaching Company in Zürich. Seit über  
 20 Jahren begleitet sie Menschen, Teams und  
 Organisationen zu mehr Klarheit, Authentizität  
 und Verbundenheit im Berufsalltag. Sie lernte  
 GFK direkt bei Marshall B. Rosenberg und  
 arbeitete später in seinem Trainerteam mit.  
 In Seminaren, Trainings und Coachings  
 verbindet sie fachliche Tiefe mit Praxisnähe.  
 Als Autorin mehrerer GFK-Bücher prägt sie  
 die deutschsprachige Szene.  
[www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)