

## Die Mediation - eine kurze Definition

Zur Mediation kommen Menschen, die wieder ins Gespräch kommen und einen Konflikt lösen wollen. Die Mediatorin unterstützt sie in diesem Prozess. Dazu setzen sich alle an einen Tisch und die Mediatorin vermittelt als neutrale, allparteiliche Person zwischen den Anliegen der beiden MediantInnen bzw. der beiden Parteien.

Eine Mediation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation geht davon aus, dass Konflikte nicht auf der Strategie-Ebene, sondern auf der Bedürfnis-Ebene gelöst werden. Das heißt, die Mediatorin unterstützt die MediantInnen, in Kontakt mit den Bedürfnissen zu kommen.

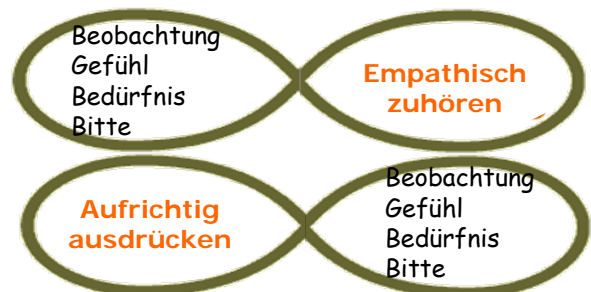
## Mediation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Innerhalb der Mediation nimmt die Gewaltfreie Kommunikation einen bedeutenden Platz ein. Einfühlsames Zuhören und klares Sprechen unter Nennung der eigenen Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse tragen wesentlich zur Entschärfung des Gesprächsklimas bei. Die Mediatorin hilft dabei beim „Übersetzen“ und kann auch manchmal die Rolle einer der Parteien übernehmen. Dank ihrer Ausprägung und Verbreitung durch Marshall B. Rosenberg gewinnt diese Art zu kommunizieren zunehmend im Bereich der konstruktiven Konfliktbearbeitung und Mediation an Bedeutung.

### Ablauf einer Mediation in Kurzform

| Phase   | Beschreibung  | ca. Zeitbedarf |
|---------|---|----------------|
| Phase 0 | Mediationsvereinbarung unterschreiben   | 5 Min.         |
| Phase 1 | Vereinbarungen für den Ablauf der Mediation (Gesprächsregeln) und die Rolle der Mediatorin treffen  | 5 Min.         |
| Phase 2 | Darstellung des Konflikts (gemeinsames Festlegen der Themen)  | 20 Min.        |
| Phase 3 | Interessen hinter Positionen und gegenseitiges aktives Zuhören  | 30 Min.        |
| Phase 4 | Lösungsfindung (Ideen finden, Verhandeln über Ideen, Finden gemeinsamer Lösungen)   | 15 Min.        |
| Phase 5 | Die Parteien einigen sich auf eine (1) Lösung und halten sie bei Bedarf schriftlich als „Memorandum“ fest evtl. mit einem Termin zur Auswertung - gibt es evtl. einen „Plan B“, eine Nachhaltigkeits- und/oder Folgevereinbarung? | 15 Min.        |

### Das Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg



Ich stehe gerne für ein Erstgespräch zur Verfügung. Bitte fragen Sie da nach Terminen und dem finanziellen Beitrag.

### Gudrun Haas

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Mediatorin  
Schubaurstr. 10b, 81245 München  
Tel.: 089/88952871,  
Fax 089/88952875

eMail:

[gudrun\\_haas@t-online.de](mailto:gudrun_haas@t-online.de)

[www.gudrun-haas.de](http://www.gudrun-haas.de)



Weitere Informationen, TrainerInnen und MediatorInnen unter:

[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)



und

[www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)



Termine der Workshops in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg auf den genannten Webseiten.