



---

**Zitate von Marshall Rosenberg ausgesucht für die GFK Tagung  
Mit dem Leben tanzen 2015**

- (1) Beobachten ohne zu Bewerten ist die höchste Form der menschlichen Intelligenz. *(Krishnamurti, indischer Philosoph)*
- (2) Menschen umzubringen ist viel zu oberflächlich. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (3) Urteile (auch über mich selbst) sind ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (4) Gefühle brauchen keine Berechtigung. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (5) Wenn du Interpretation vermeiden willst, frage nach. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (6) Zuerst die Verbindung – dann die Lösung. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (7) Wir handeln lieber aus dem Bedürfnis heraus, zum Leben beizutragen, als aus Schuld, Scham oder Pflichtgefühl. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (8) Die ganze Idee des Mitgefühls basiert auf einer leidenschaftlichen Achtsamkeit gegenüber der gegenseitige Abhängigkeit aller Lebewesen. *(Thomas Morton)*
- (9) Es ist aufbauend und stärkend, unsere Bedürfnisse herauszufinden. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (10) Wenn du anderen mit einem Feindbild begegnest, verlierst du an Macht. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (11) In jenen Augenblicken, in denen ich wütend bin und das Bedürfnis nach Respekt habe, sehne ich mich in Wahrheit nach einfühlsamem Verständnis für die Angst und den Schmerz in mir. *(Kelly Bryson)*
- (12) Wir alle haben eine Menge zu geben. Wir genießen es zu geben, wenn wir es freiwillig tun. *(Marshall B. Rosenberg)*

## **Zitate von Marshall Rosenberg ausgesucht für die GFK Tagung Mit dem Leben tanzen 2015**

- (13) Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (14) Die Schönheit in einem Menschen zu sehen ist dann am nötigsten, wenn er auf eine Weise kommuniziert, die es am schwierigsten macht, sie zu sehen. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (15) Je besser wir miteinander in Beziehung sind, desto besser können wir gemeinsam etwas schaffen. *(Kelly Bryson)*
- (16) Was mich an der GFK am meisten inspiriert, ist der Glanz in den Augen der Menschen, wenn sie ihren emotionalen Schmerz in Freude, Freiheit und Mitgefühl umwandeln. *(Robert Gonzales)*
- (17) Es gibt nichts, was ein anderer Mensch tun kann, um uns wütend zu machen. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (18) Menschen vergessen, was du gesagt und was du getan hast. Sie vergessen aber nie, wie sie sich bei dir gefühlt haben. *(Maya Angelou)*
- (19) Alle Menschen haben die selben Bedürfnisse – nur die Bitten sind unterschiedlich. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (20) Furcht, egal in welcher Form, verhindert, dass wir uns selbst und unsere Beziehungen zu allen Dingen verstehen. *(J. Krishnamurti)*
- (21) Depression ist die Belohnung fürs Bravsein. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (22) „Frieden erfordert etwas weitaus Schwierigeres als Rache oder das bloße Hinhalten der anderen Wange. Er erfordert die Einfühlung mit den Ängsten und unerfüllten Bedürfnissen, die bei den Menschen für den Impuls sorgen, einander anzugreifen.“ *(Marshall B. Rosenberg)*
- (23) „Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.“ *(Marshall B. Rosenberg)*

## **Zitate von Marshall Rosenberg ausgesucht für die GFK Tagung Mit dem Leben tanzen 2015**

- (24) Belohnungen braucht man, wenn jemand etwas unnatürliches machen soll. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (25) Was ich in meinem Leben will, ist Einfühlsamkeit, eine Fluss zwischen mir und anderen, der auf gegenseitigem Geben von Herzen beruht. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (26) Jeder Mensch macht in jedem Augenblick seines Lebens das Beste, was er für sein Leben tun kann. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (27) Alles was es wert ist, getan zu werden, ist es auch wert unvollkommen getan zu werden. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (28) Das Spiel, das mir am meisten Spaß bringt, heißt „Das Leben wunderbar machen“. Die meisten Leute spielen „Wer hat Recht“ und sie wissen nicht, dass es auch ein anderes Spiel gibt. „Das Leben wunderbar machen“ können wir auch mit Leuten spielen, die „Wer hat Recht“ gewöhnt sind - niemand wird das weiter spielen wollen, wenn er die Wahl hat. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (29) Gehe nie in ein Gespräch, bevor du dir nicht sicher bist, dass der andere das Beste tun wird, was er tun kann. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (30) Wenn jemand darauf vertrauen kann, dass er oder sie in einem Konflikt gehört und ernst genommen wird, dann stehen die Chancen gut, dass er oder sie bereit ist, sich ebenfalls partnerschaftlich zu verhalten. *(Marshall B. Rosenberg)*
- (31) Veränderung gibt es nicht zum Nulltarif. Wenn sich etwas ändern soll, kann nicht zugleich alles bleiben wie es immer war. *(Wolfgang Reitzle)*
- (32) Wer nach aussen schaut, träumt. Wer nach innen schaut, erwacht. *(C.G. Jung)*
- (33) Ich glaube, man kann sich in jedem Alter ändern, nur ist es sinnvoller, es jetzt zu tun. *(Rita Mae Brown)*