



## Urteile in Bedürfnisse verwandeln

Dein Arbeitsblatt für mehr Gelassenheit in Konflikten



## Bedürfnisse sprachlich herausfinden

### Urteile übersetzen Bedürfnisse entdecken

impact  
INSTITUT.com



"Hör niemals darauf, was andere Leute denken. Nutze die Gedanken als Fenster zu den Bedürfnissen." - Marshall Rosenberg

## Die Kopfstand Methode

Mit der Kopfstand-Methode kannst Du Urteile in positive Bedürfnisse umwandeln. Stell Dir vor, Du nimmst ein Urteil und machst einen "Kopfstand", um das positive Bedürfnis dahinter zu erkennen. Dabei geht es darum, von dem, was jemand nicht will, zu dem zu gelangen, was Du oder er wirklich braucht oder wünschst.

**Es gibt verschiedene Arten von Urteilen:**

1. **Moralistische Bewertungen:** Urteile, die auf moralischen Werten oder Normen basieren.
2. **Unerwünschtes Verhalten:** Fokus auf bestimmte Handlungen oder Verhaltensweisen, die abgelehnt werden.
3. **Attributionen von Absichten oder Ursachen:** Annahmen über die Motive oder Absichten einer anderen Person.
4. **Allgemeine Charakterisierungen:** Urteile, die eine Person insgesamt beschreiben oder kategorisieren.
5. **Vergleiche mit anderen:** Bewertungen auf der Grundlage dessen, wie jemand im Vergleich zu anderen agiert.
6. **Diagnosen oder Etikettierungen:** Das Zuordnen von medizinischen, psychologischen oder sozialen Labels.

## Anleitung

1. Identifiziere das Urteil oder die Bewertung.
2. Handelt es sich um unerwünschtes Verhalten? Stell dir das Gegenteil vor: Welches Verhalten wünschst du dir stattdessen? Bei Bewertungen: Wandle das Negative ins Positive um.
3. Leite aus dem gewünschten Verhalten oder der positiven Bewertung eine Vermutung über das zugrundeliegende Bedürfnis ab.

**Moralistische Bewertungen:**

- "Du bist so egoistisch!" -> Rücksichtnahme
- "Das war unprofessionell." -> Professionalität
- **Unerwünschtes Verhalten:**
  - "Du räumst dein Zimmer nie auf!" -> Ordnung
  - "Du informierst nie im Voraus über Meeting-Änderungen!" -> Kommunikation
- **Attributionen von Absichten:**
  - "Du rufst nur an, wenn du etwas brauchst." -> Aufrichtigkeit
  - "Du arbeitest nur für die Beförderung so hart." -> Authentizität
- **Allgemeine Charakterisierungen:**
  - "Du bist so unorganisiert." -> Struktur
  - "Sie sind immer so rigide." -> Flexibilität
- **Vergleiche mit anderen:**
  - „Die letzte Sekretärin hat das wesentlich besser organisiert." -> Kompetenz
  - "Warum kann ich nicht so kreativ wie Max sein?" -> Kreativität
- **Diagnosen oder Etikettierungen:**
  - "Du bist so neurotisch!" -> Ausgeglichenheit
  - "Er ist ein typischer Narzisst." -> Selbstkenntnis

Wichtig: Das sind erstmal nur wohlwollende Vermutungen, sie bilden einen Startpunkt, um ins Gespräch oder einen Bodenanker Prozess einzusteigen.



## Welche Bedürfnisse verstecken sich hinter diesen Aussagen?

Es nervt mich, wenn in der Konferenz endlos diskutiert wird.

Ich bin die einzige, die sich hier um alles kümmert!

Ihr seid doch wirklich ein verlogener Haufen

Es enttäuscht mich, dass in unserer Gesellschaft Frauen so viele Hindernisse in den Weg gelegt werden.

Niemand hält sich an die Absprachen!

Ich fühle mich unwohl, weil im Kollegium so ein schroffer Umgangston herrscht.

Das macht doch alles keinen Spaß hier....

Ich bin sauer, weil mich hier keiner ernst nimmt!





## Urteile übersetzen in Bedürfnisse

### Vorlage



Es nervt mich, wenn in der Konferenz endlos diskutiert wird.



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?

---

---



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?

---

---



Ihr seid doch wirklich ein verlogener Haufen



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?

---

---



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?

---

---



## Lösungsideen

1. Es nervt mich, wenn in der Konferenz endlos diskutiert wird.  
**Verhalten:** Ich wünsche mir, dass wir in der Konferenz zielgerichtet und strukturiert diskutieren, um schneller zu Entscheidungen zu kommen. **Bedürfnisse:** Effizienz, Klarheit, Fokus, Ergebnisorientierung
2. Ihr seid doch wirklich ein verlogener Haufen.  
**Verhalten:** Ich möchte, dass ihr ehrlich und offen miteinander kommuniziert und eure Meinungen und Gefühle teilt.  
**Bedürfnisse:** Aufrichtigkeit, Transparenz, Vertrauen, Integrität
3. Niemand hält sich an die Absprachen!  
**Verhalten:** Ich wünsche mir, dass wir alle die getroffenen Absprachen einhalten und bei Schwierigkeiten offen darüber sprechen, um gemeinsam Lösungen zu finden.  
**Bedürfnisse:** Verbindlichkeit, Vertrauen, Zusammenarbeit, Kommunikation
4. Ich fühle mich unwohl, weil im Kollegium so ein schroffer Umgangston herrscht.  
**Verhalten:** Ich wünsche mir, dass wir im Kollegium respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen.  
**Bedürfnisse:** Respekt, Empathie, Wertschätzung, Sicherheit
5. Ich bin die einzige, die sich hier um alles kümmert!  
**Verhalten:** Ich wünsche mir, dass wir alle gemeinsam Verantwortung für anfallende Aufgaben übernehmen und uns gegenseitig unterstützen.  
**Bedürfnisse:** Zusammenarbeit, Fairness, Anerkennung, Entlastung
6. Ich bin sauer, weil mich hier keiner ernst nimmt!  
**Verhalten:** Ich möchte, dass meine Meinungen und Ideen von allen respektiert und berücksichtigt werden.  
**Bedürfnisse:** Anerkennung, Respekt, Wertschätzung, Einbeziehung
7. Es enttäuscht mich, dass in unserer Gesellschaft Frauen so viele Hindernisse in den Weg gelegt werden.  
**Verhalten:** Ich möchte, dass wir alle gemeinsam daran arbeiten, gleiche Chancen und Möglichkeiten für Frauen und Männer in unserer Gesellschaft zu schaffen.  
**Bedürfnisse:** Gleichheit, Gerechtigkeit, Inklusion, Selbstbestimmung
8. Das macht doch alles keinen Spaß hier...  
**Verhalten:** Ich möchte, dass wir gemeinsam eine positive und motivierende Arbeitsatmosphäre schaffen, in der wir uns gegenseitig unterstützen und inspirieren.  
**Bedürfnisse:** Freude, Motivation, Zusammengehörigkeit, Inspiration



## Jetzt bist du dran...

Welche Urteile gehen dir durch den Kopf?

Wie denkst du über dich oder andere Menschen?

Wenn du dich über jemanden ärgerst, was denkst du dann?

Schreib deine Urteile auf und schau, ob du genügend Abstand zu ihnen kriegen kannst („Aber er ist wirklich ein geiziger Sack!“), um sie in deine Bedürfnisse zu übersetzen.





## Was hinter Urteilen stehen kann

© Gerlinde Ruth Fritsch, Praktische Selbst-Empathie

BEWERTUNG	MÖGLICHE GEFÜHLE	MÖGLICHE BEDÜRFNISSE
abgelehnt	traurig, einsam, unsicher sein	Verbindung, Freundschaft, Wertschätzung, Annahme, Verständnis, Beachtung
(nicht) angenommen	Angst; aufgebracht sein, allein sein	Verbindung, Gemeinschaft, Respekt, Zugehörigkeit, Aufnahme, Mitwirken
angegriffen	Angst, Ärger, Schmerz	Sicherheit
ausgegrenzt	Furcht, einsam, enttäuscht, unsicher sein	Gemeinschaft, Kontakt, Zugehörigkeit, Verbindung
(nicht) beachtet	Scham; verletzt, unsicher sein	Bedeutung, Bestätigung, Anerkennung, Respekt
bedroht	ängstlich, zornig, unsicher sein	Sicherheit, Autonomie
belogen	Angst; fassungslos, unsicher sein	Ehrlichkeit, Sicherheit, Vertrauen
beschuldigt	Ärger, Angst, Hass, Feindseligkeit; verwirrt, verwundert, irritiert sein	Gerechtigkeit, Kausalität, Verantwortlichkeit, Wahrhaftigkeit
betrogen, übers Ohr gehauen	Groll, Rache; fassungslos, verletzt, enttäuscht sein	Gerechtigkeit, Vertrauen, Verlässlichkeit, Ehrlichkeit, Sicherheit
eingeeengt	Enge, Druck; unfrei sein	Freiheit, Autonomie
eingeschüchtert	verängstigt, erschrocken, mutlos, schwach sein	Sicherheit, Kraft, Stärke, Gleichwertigkeit
entwertet	Schmerz; wütend sein	Wertschätzung, Respekt

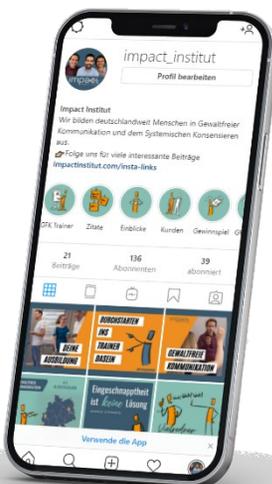
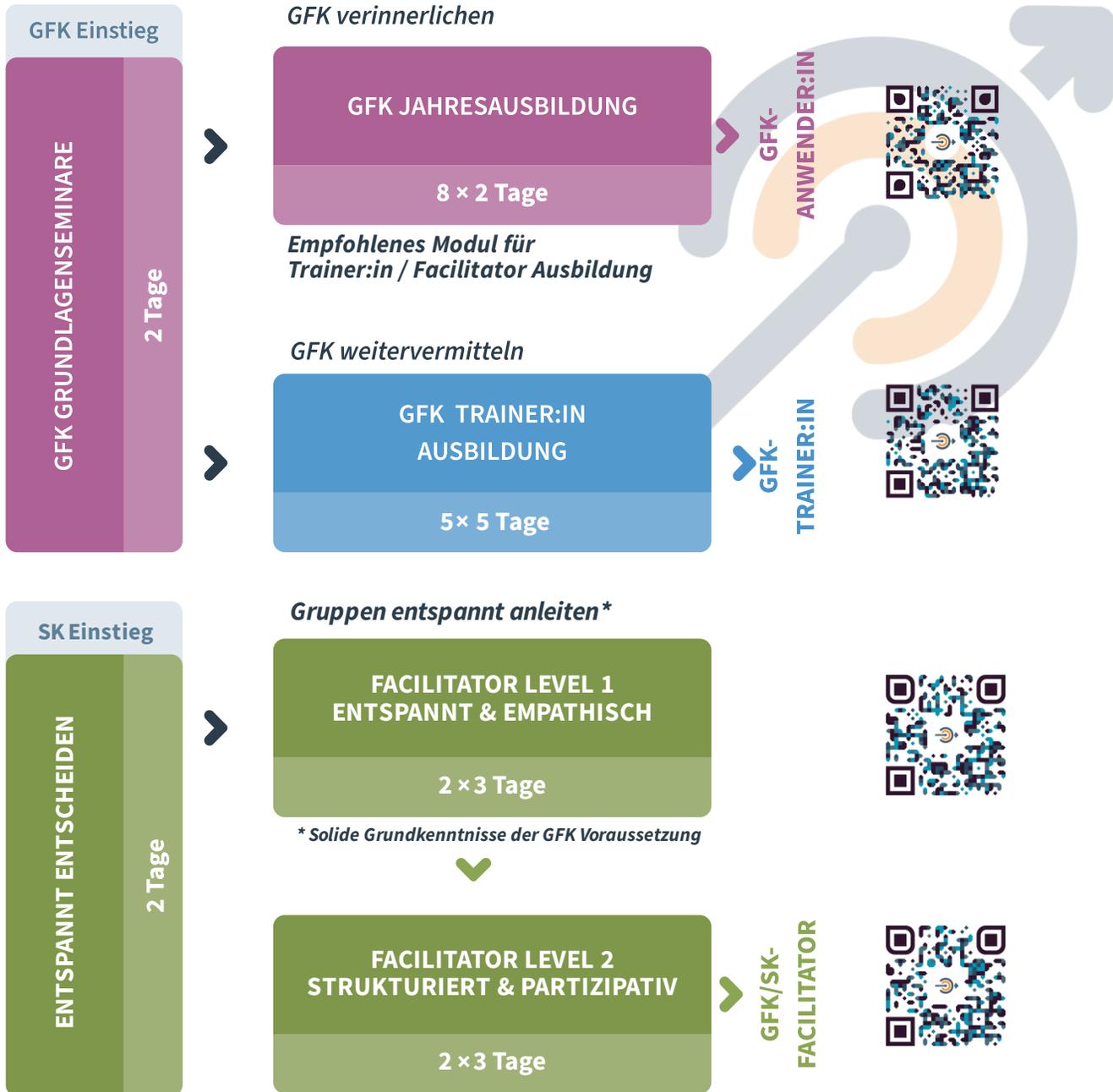


BEWERTUNG	MÖGLICHE GEFÜHLE	MÖGLICHE BEDÜRFNISSE
erniedrigt	Scham; traurig, verlegen, unsicher sein	Respekt, Wertschätzung, Gleichberechtigung
fallen gelassen	fassungslos sein	Respekt, Verlässlichkeit, Kontinuität, Vertrauen
nicht gehört	traurig, verletzt sein	Verständnis, Mitgefühl, Rücksicht, wichtig sein
nicht geliebt	traurig, einsam, verloren, bekümmert, deprimiert, kleinmütig, unglücklich, unsicher, enttäuscht sein	Wärme, Nähe, wichtig sein, kostbar für jemanden sein, Zugehörigkeit, Liebe, Verbindung
nicht gesehen	traurig, gekränkt, unsicher sein	Beachtung, wichtig sein, Zugehörigkeit, Wahrnehmen
gezwungen	Angst; aufgebracht, empört, deprimiert sein	Freiheit, Eigenständigkeit, Autonomie, Wahlfreiheit
herabgesetzt	Schmerz; am Boden zerstört, gestresst, ärgerlich, angespannt, niedergeschlagen, frustriert sein	Respekt, Gesehen-werden, Wertschätzung, Anerkennung, Bedeutung
ignoriert	Scham; traurig, einsam sein	Kontakt, Verbindung, Zugehörigkeit, Bedeutung
in die Enge getrieben	Ärger, Angst; hilflos ein	Autonomie, Freiheit
in eine Schublade gesteckt	Ärger, Angst; frustriert, hilflos, traurig sein	Freiheit, Offenheit, als Individuum gesehen werden, Einzigartigkeit
kritisiert	Schmerz, Angst, Scham; aufgebracht, enttäuscht sein	Verständnis, nicht-wertende Kommunikation, Achtung, Wertschätzung
missbraucht	ärgerlich, frustriert, wütend, verängstigt sein	Fürsorge, Unterstützung, Vertrauen, seelisches oder körperliches Wohlbefinden, Achtsamkeit, Rücksicht, Achtung



BEWERTUNG	MÖGLICHE GEFÜHLE	MÖGLICHE BEDÜRFNISSE
provoziert	Schmerz; wütend sein	Respekt, Verständnis, Feinfühligkeit
reingelegt	wütend, ärgerlich, enttäuscht, fassungslos sein	Vertrauen, Sicherheit, Fairness, Gerechtigkeit
überfahren	hilflos, machtlos, verwirrt sein	Vertrauen, Sicherheit, Fairness, Gerechtigkeit
unterdrückt	hilflos, schwach, empört, wütend, traurig sein	Selbstbestimmung, Wahlmöglichkeit, Sicherheit, Beachtung, Rücksicht, Gleichwertigkeit
verlassen	ängstlich, traurig, einsam, voller Furcht, erschrocken, durcheinander sein	Verbindung, Zugehörigkeit, Unterstützung, Fürsorge, Geborgenheit
vernachlässigt	traurig, einsam, bitter sein	Kontakt, Nähe, Beachtung, Zugehörigkeit, Verbindung, Gemeinschaft
verraten	niedergeschlagen, wütend, entsetzt sein	Vertrauen, Loyalität, Verlässlichkeit
zurückgewiesen	Angst, Scham, Schmerz; traurig, unsicher, einsam, erschrocken sein	Zugehörigkeit, Nähe, Liebe, Kontakt, emotionale Sicherheit, Wertschätzung

## Wie kann es weiter gehen?



@impact\_institut



facebook.com/impactinstitut.com/



## GFK JAHRESAUSBILDUNG



8 Wochenenden  
für deine persönliche  
Weiterentwicklung

### Verinnerlichen Sie die GFK!

In der GFK-Jahresausbildung finden Sie Zeit, Raum und Ruhe, um sich ein Jahr lang Ihren persönlichen Anliegen zu widmen. An acht Wochenenden werden Sie die GFK gründlich verinnerlichen, und zwar in einer geschlossenen Gruppe, mit Vertrauen und in Ausgeglichenheit. Gemeinsam tragen wir dazu bei, dass auch Sie Ihren ganz persönlichen (Kommunikations-)Stil finden.

Wenn Sie mit den Grundlagen der GFK bereits vertraut sind, lernen Sie Werkzeuge und Haltung in der Jahresausbildung noch besser kennen. Sie verstehen die GFK nicht nur, sondern können ihre Elemente aktiv und sicher anwenden. Durch intensive Auseinandersetzung mit Ihren persönlichen Anliegen entwickeln Sie ein gutes Gespür für sich selbst und Ihre Ressourcen. Sie sehen die Ursachen von Konflikten klarer und lernen, Ihre Anliegen verständlich zu formulieren. Dabei werden Sie einfühlsamer mit sich selbst und lernen, auch mit anderen klarer und zugewandter umzugehen.

### Einen Werkzeugkoffer entwickeln

Im Alltag werden Sie mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert. Manchmal sind Sie unklar und wissen nicht genau, was sie brauchen. In anderen Momenten gilt es, eine Störung zu klären, sich abzugrenzen, einen Dank zu formulieren oder ein Bedauern auszudrücken.

Diese und andere (Gesprächs- & Lebens-)Situationen beleuchten wir aus GFK-Perspektive.

Dann üben wir anhand Ihrer eigenen Situationen, wie Klärung und Lösung aus GFK-Perspektive aussehen und gelingen. Sie erhalten sowohl konkrete Werkzeuge und professionelle Unterstützung von uns als auch wohlwollendes Feedback der Gruppe. Beste Voraussetzungen also, um Ihren eigenen GFK-Stil zu entwickeln.

### Raum für persönliche Themen

Die GFK-Jahresausbildung besteht zu circa 60 Prozent aus festen Inhalten, den Rest der Zeit füllt die Gruppe mit eigenen Themen. Dadurch bleibt genügend Raum, persönliche Anliegen zu bearbeiten. Wir arbeiten mit kurzen, strukturierten Lerninhalten und legen Wert auf ausreichend Zeit für Übungen, Trainingseinheiten und Reflexion.





## GFK TRAINER:IN AUSBILDUNG



5 Blöcke um die GFK zu meistern und als Trainer:in fit zu werden

### Begeistern Sie andere für die GFK!

Die GFK Trainer:in Ausbildung ist speziell auf die Fragen und Bedürfnisse von Menschen zugeschnitten, die die GFK nicht nur selbst weiter vertiefen möchten, sondern diese auch an andere Menschen vermitteln wollen.

In dieser Ausbildung befähigen wir Sie dazu, die Essenz der GFK im Rahmen von Vorträgen und Übungsgruppen weiterzugeben und professionelle **GFK Seminare abwechslungsreich zu gestalten**.

### Wissen festigen

Wir vermitteln Ihnen die Kenntnisse, die Sie brauchen, um Kernpunkte der GFK in Workshops und Übungsgruppen professionell weiterzugeben. Dafür geben wir Ihnen die erprobten, gut strukturierten und leicht handhabbaren Abfolgen an die Hand, die wir selbst nutzen.

### Die GFK verinnerlichen

Durch die intensive Auseinandersetzung mit Ihrer Rolle als Trainer:in entwickeln Sie ein gutes Gespür für sich selbst und Ihre Ressourcen. Sie sehen die Ursachen von Konflikten klarer und gehen einfühlsamer mit sich selbst um. Das hilft Ihnen beim Leiten von Gruppen, aber auch in anderen Situationen.

### Praxisorientierung

Unser Motto lautetet „Learning by Doing“. Deshalb bleibt es nicht bei der reinen Wissensvermittlung, sondern Sie lernen direkt, die GFK in überschaubaren Schritten an andere weiterzugeben. Wir unterstützen Sie mit empathischem Feedback, erprobten Werkzeugen und einem nachhaltigen Austausch.

### Seminare leiten lernen

Schritt für Schritt entwickeln Sie ein eigenes Seminkonzept, das Sie nach außen präsentieren können. Durch viele Übungen gewinnen Sie Routine am Flipchart und stehen mit Freude vor der Gruppe. Gängige Fragen zu Konzept und Praxis der GFK beantworten Sie sicher. Auch auf Einwände und Kritik von Teilnehmenden Ihrer Workshops können Sie nach der Ausbildung einfühlsam, klar und angemessen eingehen.





## Lernen Sie Gruppenentscheidungen völlig neu kennen

Wollen Sie Entscheidungen in Gruppen schneller, entspannter und effektiver treffen? Sind Sie es leid, sich in endlosen Diskussionen zu verlieren und zu schalen Kompromissen zu kommen?

In unserem Grundlagenseminar erhalten Sie eine fundierte und kompakte Einführung in das Systemische Konsensieren, die durch viel praktisches Üben ergänzt wird. Am Ende des Seminars werden Sie in der Lage sein, einer Gruppe das SK-Prinzip vorzustellen und einfache Entscheidungen zu moderieren, bei denen alle zufrieden sind. Durch verschiedene fiktive Simulationen aus der Praxis werden Sie Entscheidungsprozesse von unterschiedlichem Ausmaß und unterschiedlicher Komplexität kennenlernen und die Methode so lebendig und praxisnah wie möglich erlernen. Wir geben Ihnen dabei kontinuierliches Feedback über Ihre Fortschritte.

Das Präsenz-Seminar umfasst 2 Tage, welches sich bei der Online-Variante in zwei einzelnen buchbare Blöcke unterteilt: einen Einsteiger- und einen Vertiefungstag.

Das SK-Prinzip ermöglicht Gruppen, Entscheidungen auf eine faire und partizipative Weise zu treffen. Es fördert die Zusammenarbeit, schafft Vertrauen und stärkt die Beziehungen innerhalb der Gruppe.

Sie lernen mit dem Schnellkonsensieren das ultimative Tool, um gemeinsam mit Gruppen das weitere Vorgehen dynamisch zu gestalten.

Wenn Sie die GFK schon kennen und beruflich einsetzen möchten, ist dieses Seminar die ideale Ergänzung!

