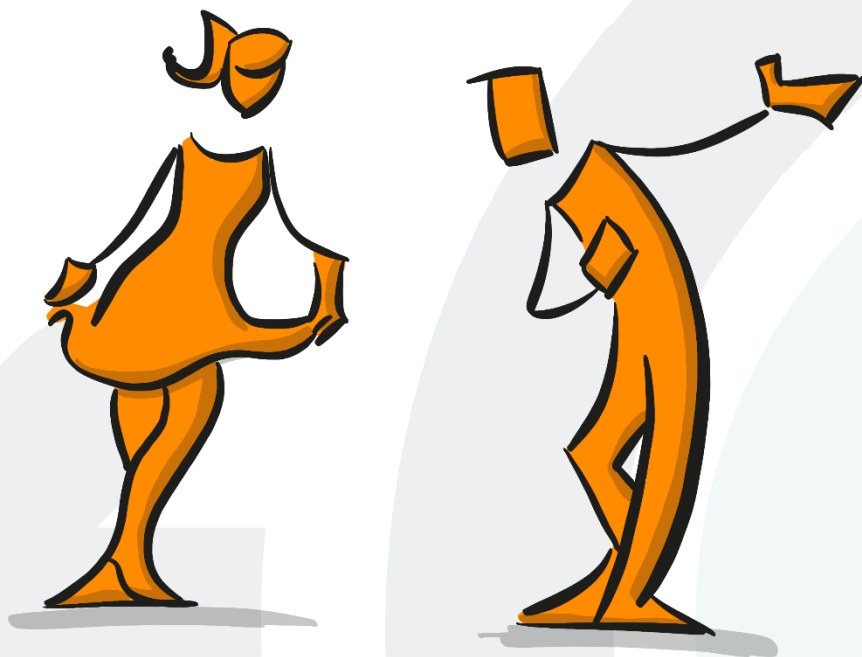




Bodenanker Light
Gefühle und Bedürfnisse

Hallo,

wir freuen uns über dein Interesse an unseren Ausbildungen zur Gewaltfreien Kommunikation.

Wir haben in den letzten zehn Jahren nicht nur unzähligen Menschen die GFK beibringen dürfen, wir haben auch viel Energie in die Entwicklung von Übungen gesteckt, die die Zusammenhänge für Einsteiger begreifbar machen.

In diesem PDF findest du eine unserer Lieblingsübungen, komplett fix und fertig zum Ausdrucken und verwenden.

Angelehnt an die Klärungsarbeit mit Bodenankern haben wir eine abgespeckte Version entwickelt, mit der du Einsteigern den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen klar machen kannst.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren und beim Weitergeben der Gewaltfreien Kommunikation. Wenn du Fragen hast, meld dich bei uns!



McCastro

Markus Castro

Becker

Stefan Becker

P. Boisson

Pierre Boisson

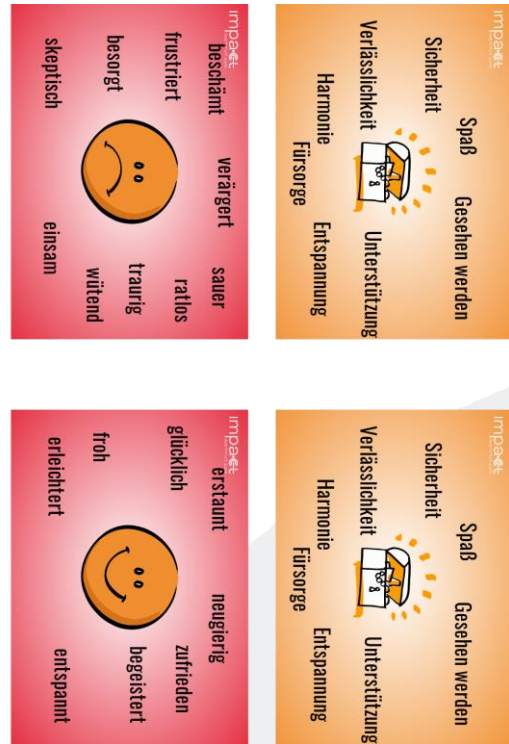
ANLEITUNG / GROBER ABLAUF

Jemand steht entspannt auf der Auslöser Karte und hört sich eine Situation an. Daraufhin spürt er nach, welches Gefühl sich meldet, und mit welchem Bedürfnis das zusammenhängt. Die Übung dauert ca. 20 Minuten.

Wichtig:

Auf den Bodenankern steht eine Auswahl von Gefühlen und Bedürfnissen, die natürlich nicht vollständig ist. Wir haben uns an den Top Ten der Begriffe orientiert, die in den Grundlagen Seminaren auftauchen.

Wenn die Begriffe nicht ausreichen, geben wir unseren Teilnehmer:Innen gerne unsere Gefühls- und Bedürfniskarten in die Hand, der Fokus in dieser Übung liegt aber weniger auf den Begriffen sondern mehr darauf, den Zusammenhang zwischen Auslöser, Gefühl und Bedürfnis körperlich zu erfahren.



VARIANTE 1: INDIVIDUELLE 2ER GRUPPEN

Diese Variante ist geeignet für Gruppen jeder Größe. Achte darauf, dass die Leute sich ca. eine Minute pro Satz Zeit nehmen, damit es nicht auf der rein mentalen Ebene bleibt.

Du erklärst im Vorfeld die Übung und teilst dann die Teilnehmenden in 2er Gruppen ein.

Pro Pärchen teilst du eine Liste mit Auslösersätzen und einen Satz Bodenanker Light aus.

Die Duos einigen sich darauf, wer A und wer B ist.

A stellt sich als erstes auf die Auslöser Karte,

B liest ihm einen Satz vor.

A spürt rein und bewegt sich spontan auf eine der Gefühlskarten und von dort auf den Bedürfnisanker.

Dazu verbalisiert A: Ich fühle mich...weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt/nicht erfüllt ist.

Kurz nachspüren, durchatmen, schütteln und wieder auf die Auslöser Karte.

Nach der Hälfte der Sätze tauschen A und B die Rollen.

VARIANTE 2: DU SAGST DIE SÄTZE AN

Diese Variante ist für eine Gruppengröße bis ca. acht Leute gut geeignet. Sie hat den Vorteil, dass du das Timing bestimmen kannst, und dadurch Nachspüren ermöglichst. Du erklärst im Vorfeld die Übung und teilst dann die Teilnehmenden in 2er Gruppen ein.

Pro Pärchen teilst du einen Satz Bodenanker Light aus.

Die Duos einigen sich darauf, wer A und wer B ist.

A stellt sich als erstes auf die Auslöser Karte,

Du liest den ersten Satz für die ganze Gruppe vor

A spürt rein und bewegt sich spontan auf eine der Gefühlskarten und von dort auf den Bedürfnisanker.

Dazu verbalisiert A: Ich fühle mich...weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt/nicht erfüllt ist.

Du lässt sie kurz nachspüren, durchatmen, schütteln...danach steht A an der Seite und B stellt sich auf die Auslöser Karte.



WELCHE GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE LÖSEN DIE FOLGENDEN SÄTZE BEI DIR AUS...

1. Du bist hungrig und der Pizzafahrer kommt 10 Minuten später als vereinbart.
2. Du stehst an der roten Ampel und bist spät dran. Der Fahrer vor dir würgt den Motor ab und kriegt ihn nicht mehr an.
3. Es sind 38 Grad draußen und du bist in einer Fortbildung. Die Klimaanlage scheint Probleme zu haben. Da kommt eine WhatsApp Nachricht von deiner Partner:in mit Bildern vom See.
4. Du hats ein wichtiges Meeting und kommst gerade 30 Minuten später, als es vereinbart war. Alle sitzen am Tisch und scheinen auf dich zu warten.
5. Du hattest heute vor zum Sport zu gehen, jetzt liegst du aber schon eine halbe Stunde auf dem Sofa und guckst Netflix. Dein Wecker erinnert dich an deinen Termin im Fitnessstudio.
6. Es ist 24:00h an einem Freitagabend, dein 16-jähriges Kind hätte vor einer Stunde schon zuhause sein sollen - das Handy ist ausgeschaltet. Während du noch überlegst, was deine Möglichkeiten sind, klickt der Schlüssel in der Eingangstür.
7. Du machst einen schönen Waldspaziergang, die Vögel zwitschern, das Wetter ist perfekt.
8. Du hast gerade deine Sportstunde erfolgreich erledigt, spürst deinen Körper und machst dich auf zur Dusche.
9. Du hattest einen richtig miesen Tag - irgendwie fing er schon grau in grau an und dein Arbeitstag hat dich auch nur gestresst. Ein mieses Meeting nach dem anderen, du hast keine Kapazität mehr für zwischenmenschliches. Dazu versinkt die Wohnung noch im Chaos - das muss noch kurz warten. Um wenigstens ein paar Minuten durchatmen zu können, gibst du deinem Kind das Tablet und legst dich kurz auf die Couch.
10. Du fährst Pizza aus um über die Runden zu kommen. Du bist gestresst, weil du bei dieser Lieferung 10 Minuten in die falsche Richtung gefahren bist - die App, die ihr benutzt, hat dir eine falsche Adresse angezeigt.
11. Du bist 16 und kommst von einer Party bei Freunden nach Hause. Du hast ein paar Bier getrunken und irgendwie die Zeit übersehen, hoffentlich schlafen deine Eltern schon.
12. Du hattest einen langen Tag auf der Arbeit und kommst gestresst und mit Einkaufstüten beladen nach Hause. Es herrscht Chaos in der Wohnung, dein Kind hockt vor Youtube und dein Partner döst auf der Couch.



Auslöser



erstaunt

neugierig

glücklich

zufrieden



begeistert

froh

erleichtert

entspannt

beschämt

verärgert

sauer

frustriert

ratlos

besorgt

traurig

wütend



skeptisch

einsam

Spaß

Gesehen werden

Sicherheit

Verlässlichkeit



Unterstützung

Harmonie

Entspannung

Fürsorge

Spaß

Gesehen werden

Sicherheit

Verlässlichkeit



Unterstützung

Harmonie

Entspannung

Fürsorge