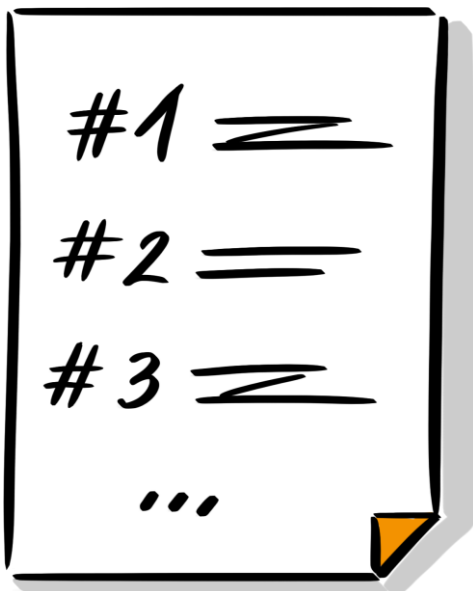
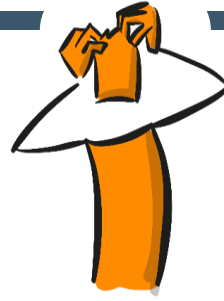




GFK Übungen zu den vier Elementen



Bestandsaufnahme

1. STÖRUNG ANSPRECHEN (AUFRICHTIGKEIT)

Erinnere dich an eine Situation (gerne auch aus dem Alltag), in der dich etwas am Verhalten eines anderen Menschen gestört hat. Teile der anderen Person dann ehrlich mit, wie es dir geht, wenn sie sich so verhält und was du von ihr möchtest.

Um die Technik effektiv zu üben, wähle eine Situation, die dich emotional bewegt, jedoch in einem gut handhabbaren Rahmen bleibt – etwa 2 bis 3 auf einer Skala von 0 bis 10 (wobei 0 bedeutet: ‚Bewegt mich überhaupt nicht‘, und 10: ‚Bevor ich mir das anschaue, springe ich lieber aus dem Fenster‘).

2. Danke sagen (Wertschätzung)

Erinnere dich an eine Situation (gerne auch aus dem Alltag), in der dich etwas gefreut hat, was jemand anders gemacht hat. Wie würdest du dich bei dieser Person bedanken?





Übung: Handelt es sich um Beobachtungen oder Bewertungen?

Aussage	Beobachtung	Interpretation
Du redest respektlos über Vorgesetzte		
Du bist unhöflich gegenüber Kunden		
Du blockst jedes Gespräch ab, wenn es wichtig wird		
die Excel-Tabelle zeigt Fehler in den Formeln		
Du hältst dich nicht an Absprachen		
Du bist so gedankenlos		
Du zeigst oft passiv-aggressives Verhalten		
ich habe dich gehört, wie du mit deinem Freund über mich gesprochen hast		
Du räumst deine Sachen nie weg		
du hast während des Kundentermins mehrfach auf dein Handy geschaut		
Du hast die Bestellungen nicht ordentlich vorbereitet		
gestern hast du die Tür laut hinter dir zugeschlagen, als du gegangen bist		
beim Spiel gestern hast du laut gesagt, „Klaus soll sich nicht so anstellen“		
in der Kasse sind 50 Euro weniger als sein sollten		
Du kümmerst dich nicht um deine Aufgaben		
du hast gestern gesagt: 'Ich habe keine Lust, mit dir darüber zu reden'		
auf dem Boden liegen Socken und dein Shirt von gestern		
in der Küche steckt der Müll noch in der Tonne		
die Einkäufe stehen noch im Flur		
Du bist ungenau bei deinen Berechnungen		
du hast heute Morgen den Teller stehen lassen, und bist aus dem Raum gegangen		
Du hast das Geld nicht richtig abgerechnet		
Du versprichst Dinge, ohne sie abzuklären		
Du hast die Einkäufe nicht weggeräumt		
Du lästerst ständig über mich		
in der E-Mail an den Kunden steht, dass wir nächste Woche liefern, obwohl der Termin noch nicht abgestimmt ist		
ich habe gehört, wie du im Büro laut über den Chef gesprochen hast		
in der Bestellliste fehlen einige Artikel		
Du hast den Müll nicht rausgebracht		
Du bist immer so herablassend		
du hast im Chat auf die Nachricht von Annas Unfall mit einem Daumen hoch reagiert		
in der Präsentationsvorlage, die ich von dir bekommen habe, wurden einige Punkte geändert		



Übung: Gefühle oder Gedanken

Handelt es sich bei den Aussagen um Gefühle oder Pseudogeühle? Mache ein „x“ in die jeweilige Spalte.

Aussagen	Gefühl	Pseudogeühl
Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht		
Ich habe das Gefühl, du verschweigst mir etwas		
Ich fühle mich sehr verärgert.		
Ich freue mich so für dich.		
Ich fühle mich ausgenutzt		
Ich spüre eine große Verbitterung.		
Ich freue mich schon auf heute Abend.		
Ich fühle mich im Stich gelassen		
Ich habe das Gefühl, du willst dich drücken		
Ich spüre, dass du wegwillst		
Ich bin sehr traurig, dass du gehst.		
Ich bin sauer, dass du so spät kommst.		
Ich spüre, dass du nur an dich denkst		
Ich fühle mich sehr ernst genommen von dir		
Ich habe Angst davor, das zu machen.		
Ich bin so wütend.		
Ich fühle mich ganz klein gemacht		
Ich fühle mich vernachlässigt von dir		
Ich fühle mich so erleichtert.		
Ich bin beleidigt, dass du daran nicht gedacht hast.		
Ich fühle mich schlecht behandelt		
Ich fühle mich gar nicht gut		
Ich bin total begeistert davon, wie du das gemacht hast.		
Es ist schmerzlich für mich, das zu hören.		
Ich fühle mich, wie wenn man mir den Boden unter den Füßen weggezogen hätte		
Ich habe das Gefühl, du willst immer Recht haben		
Ich zittere richtig vor Wut.		



Arbeitsblatt: Deine persönlichen Bedürfnisse

**Individuelle Bedürfnisse
die dir wichtig sind**



impact
INSTITUT.com



*Was motiviert dein Handeln?
Was brauchst du, um dich wohl zu fühlen?*



(c) Markus Castro



Übung: Vager Wunsch oder konkrete Bitte?

Kriterien für eine erfolgreiche Bitte: Die Bitte ist positiv formuliert, konkret machbar und es ist überprüfbar, ob sie erfüllt wird oder nicht.

Aussagen	BITTE !?	WUNSCH Es wäre klasse, wenn... !?
Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin.		
ich möchte, dass du mich genauso liebst wie dich.		
Bitte respektiere meine Rechte		
das möchte ich noch mal erleben		
Ich möchte, dass du nicht dauernd auf mir rumhackst.		
Sagst du mir bitte, was deine Befürchtungen sind?		
Ich möchte, dass du mir zuhörst und mir dann sagst, was du verstanden hast. Magst du das gerade tun?		
ich würde gerne von dir hören, wie du dich gefühlt hast, als dein Antrag abgelehnt wurde		
ich möchte nicht, dass du so rumtrödelst.		
Ich möchte dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. Hat du gerade 5min?		
kannst du mir bitte gerade mal zuhören und sagen, was du verstanden hast?		
Ich möchte gerne von dir hören, wie du zu mir stehst. Magst du mir das heute Abend nach dem Abendessen sagen?		
Ich möchte, dass du mich sympathisch findest.		
würdest du einen Selbstverteidigungskurs machen?		
Kannst du bitte meine Bücher heute in die Bücherei zurückbringen?		
Ich möchte, dass du mehr Selbstvertrauen hast		
kannst du mich bitte unterstützen?		
Ich möchte, dass du ehrlich bist.		
Ich hätte gerne, dass du mich anrufst, wenn du absehen kannst, dass du später kommst. Ok?		
ich möchte, dass du auch meine Meinung in Betracht ziehst		
Bringst du bitte die Kinder heute Abend ins Bett?		
Kannst du bitte wiederholen, was ich dir gerade gesagt habe?		
Ich möchte verstanden werden.		
Bitte sag mir, was ich tun kann, damit du dich hier wohl fühlst.		

GFK GRUNDLAGEN

Lösungsideen

Beobachtung: Die Sätze, die mit Großbuchstaben anfangen sind Bewertungen

Gefühle: Die Sätze die mit einem Punkt enden, drücken Gefühle aus.

Bitten: Eingerückte Sätze (Leerzeichen am Anfang) sind machbare Bitten.





„Müssen“ in Bedürfnisse übersetzen

Alles, was Menschen tun, ist ein Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen, selbst wenn sie es als Zwang verkleidet denken.

Finde nun dieses Bedürfnis, das du dir zu erfüllen versuchst, indem du dich entscheidest, XY zu tun.

Ich entscheide mich ... zu tun, weil mir ... wichtig ist.

ICH ENTSCHEIDE MICH ...

WEIL MIR WICHTIG IST ...



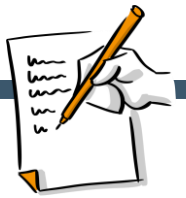
Auch wenn du gute Gründe für dein Handeln hast, kommen dabei vielleicht andere Bedürfnisse zu kurz. Wenn es nur das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Freiheit ist, dann reicht vielleicht schon die obige Übersetzungsarbeit. Ansonsten überleg dir, welche Bedürfnisse durch deine Handlung unerfüllt bleiben.

GLEICHZEITIG BEDAURE ICH...



Beispiel

- Ich **muss** pünktlich zur Arbeit erscheinen.
- Ich **entscheide** mich, pünktlich auf der Arbeit zu sein, weil mir Zuverlässigkeit und finanzielle Sicherheit wichtig sind.
- Gleichzeitig **bedauere** ich, dass dadurch Erholung, Flexibilität und freie Wahl zu kurz kommen.



1. Störung mit vier Elementen der GFK ansprechen (Aufrichtigkeit)



Mir ist aufgefallen:



Ich fühle mich:

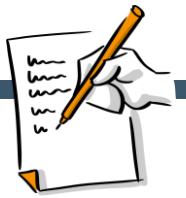


Weil mir wichtig ist:



Und meine Bitte ist:





2. Danke mit vier Elementen der GFK ansprechen (Wertschätzung)



Mir ist aufgefallen:



Ich fühle mich:



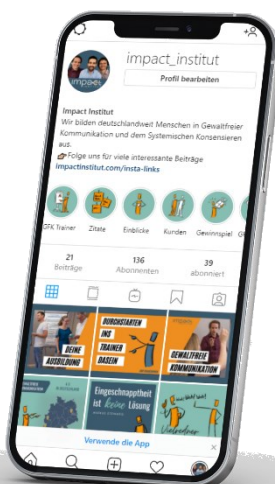
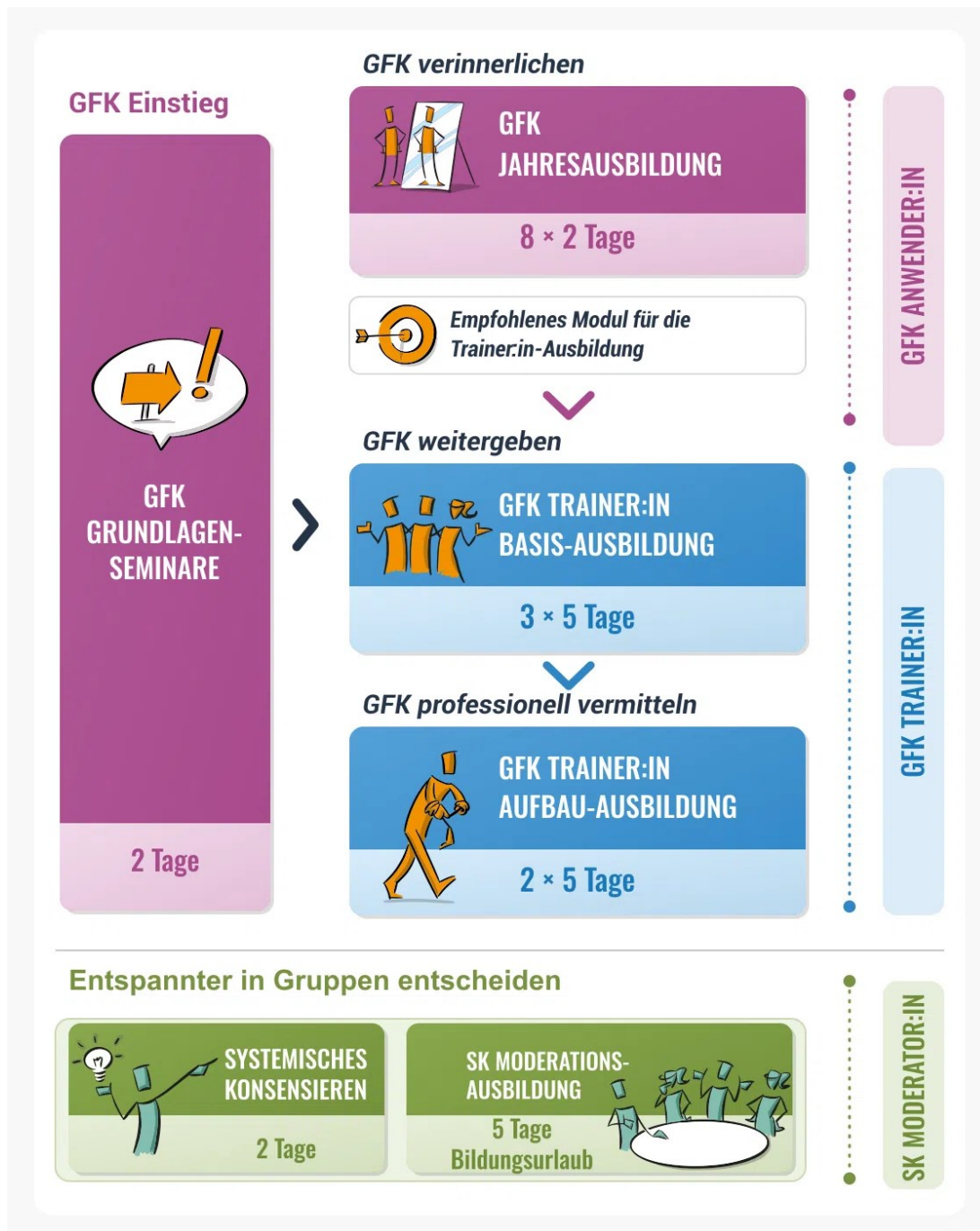
Weil mir wichtig ist:



Und dafür möchte ich DANKE sagen:



Wie kann es weiter gehen?



@impact_institut



facebook.com/impactinstitut.com/



Impact Institut – Mehr als Weiterbildung

Sattlerstr. 7 – 14469 Potsdam
www.impactinstitut.com

info@impactinstitut.com
+49 (0) 1578 867 27 55