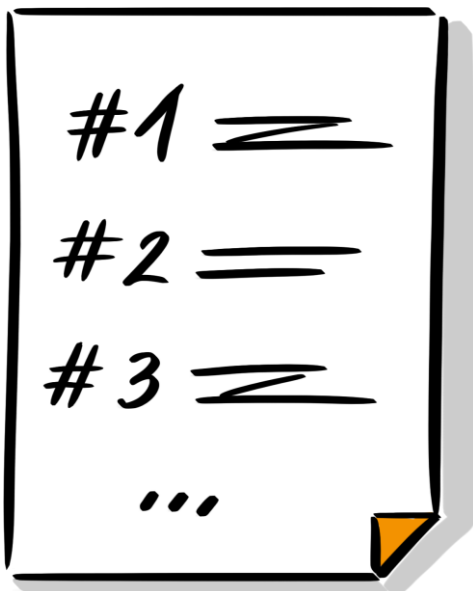
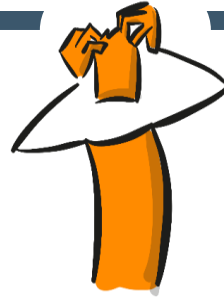




GFK Übungen zu den vier Elementen



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 anschau, 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?*

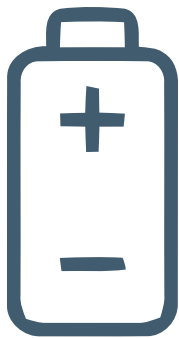


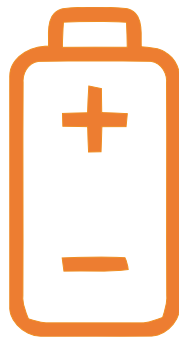
(c) Markus Castro



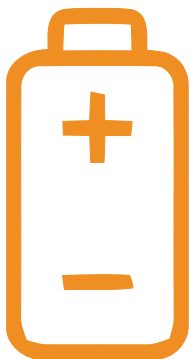
Übung: Deine Bedürfnis-Füllstände

1. Wähle deine derzeit wichtigsten Bedürfnisse und schreibe sie unter die Akkus.
2. Markiere dann den zugehörigen Füllstand ohne lange darüber nachzudenken – wie steht es jetzt gerade um dein Bedürfnis, wie voll ist dein Akku?













3. Wie fühlst du dich, wenn du deine Füllstände auf dich wirken lässt?
4. Woran liegt es, dass die Füllstände so sind (Auslöser im Alltag)?
5. Welche Strategien benutzt du, um deine Bedürfnisse zu füllen? Was kannst du in nächster Zeit tun, um diese wichtigen Qualitäten noch stärker in dein Leben einzubinden?





Übung: 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

Niemand hält sich an die Absprachen!

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

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!





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.		



Urteile in Bedürfnisse übersetzen

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?





Urteile in Bedürfnisse übersetzen

Vorlage



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?





Urteile in Bedürfnisse übersetzen

Vorlage



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?



Was könnte das erwünschte Verhalten sein?



Welches Bedürfnis würde dadurch erfüllt?





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 gewinnen kannst („Aber er ist wirklich ein geiziger Sack!“), um sie in deine Bedürfnisse zu übersetzen.





Überleg bei den folgenden Situationen, welche Form der Bitte jeweils zu dieser Situation am besten passen könnte.

- ➔ Kannst du mir sagen, ... wie du das siehst / was deine Gründe sind / wie es dir damit geht?
- ➔ Wärest du bereit ... zu tun?
- ➔ Kannst du das nachvollziehen?
- ➔ Kannst du verstehen, wieso ich [Gefühl] bin/das mir [Bedürfnis] wichtig ist?

1. Ich höre deine Telefonate bis in mein Büro, da bin ich gestresst, weil ich gerade an einem wichtigen Projekt dran bin...

2. Letztens meinstest du, dass dir der Vorschlag nicht gefällt. Ich würde das gerne verstehen...

3. In den letzten Wochen hast du jeden Tag bis 20 Uhr gearbeitet und wir hatten keine Zeit füreinander. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit wichtig ist...

4. Das Programm funktioniert nicht! Ich bin echt frustriert und brauche Unterstützung....

5. Wir haben noch eine Woche bis zur Deadline – wenn ich die Menge an Arbeit sehe, werde ich echt unruhig.



Übung: Lösungs-Bitten formulieren

Bitte wandle entsprechend den beschriebenen Kriterien die folgenden Aussagen in machbare Bitten um. Kriterien für eine erfolgreiche Bitte: Die Bitte ist positiv formuliert, konkret machbar und es ist überprüfbar, ob sie erfüllt wird oder nicht.

Bitte sei ein bisschen rücksichtvoller mit meinen Sachen.

Fühle dich einfach wie zuhause.

Seien Sie bitte aufmerksamer mit solch wichtigen Dokumenten.

Hör' mir jetzt endlich mal zu.

Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.

Kannst du nicht ein bisschen weniger schlampig mit der Wäsche sein?



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.

Bitten formulieren

1. Ich höre deine Telefonate bis in mein Büro, da bin ich gestresst, weil ich gerade an einem wichtigen Projekt dran bin...

Wärst du bereit, leiser zu sprechen oder dir einen anderen Raum für die Telefonate zu suchen?

2. Letztens meinstest du, dass dir der Vorschlag nicht gefällt. Ich würde das gerne verstehen...

Kannst du mir sagen, was genau dir daran nicht gefällt?

3. In den letzten Wochen hast du jeden Tag bis 20 Uhr gearbeitet und wir hatten keine Zeit füreinander. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit wichtig ist...

Was kommt bei dir an?

Kannst du das nachvollziehen?

Verstehst du, wieso ich frustriert bin?

Wärst du bereit, dir am Wochenende bewusst Zeit für uns zu nehmen?

4. Das Programm funktioniert nicht! Ich bin echt frustriert und brauche Unterstützung...

Wärst du bereit, dir jetzt eine Viertelstunde Zeit zu nehmen und mit mir den Fehler zu suchen?

5. Wir haben noch eine Woche bis zur Deadline – wenn ich die Menge an Arbeit sehe, werde ich echt unruhig.

Kannst du das nachvollziehen?

Wärst du bereit, mit mir gemeinsam zu schauen, wie wir die Aufgaben verteilen oder strukturieren können?

Bitten umformulieren

1. Bitte sei ein bisschen rücksichtsvoller mit meinen Sachen.

Können wir vereinbaren, dass du meine Bücher und Gegenstände nach der Benutzung wieder zurück an ihren Platz legst? ... Was hindert dich daran?

2. Fühle dich einfach wie zuhause.

Kann ich dir was anbieten, damit du dich wie Zuhause fühlst?

Mach es dir gerne auf dem Sofa bequem und bedien dich am Kühlschrank.

3. Seien Sie bitte aufmerksamer mit solch wichtigen Dokumenten.

Legen Sie die Dokumente nach der Durchsicht bitte in den dafür vorgesehenen Ordner, ok?

4. Hör' mir jetzt endlich mal zu.

→ **Kannst du bitte dein Handy weglegen und mir 10 Minuten zuhören?** Damit meine ich, sag nichts und lass mich einfach über die Kollegen schimpfen.

5. Ich möchte, dass du dir in Zukunft mehr Mühe bei deinen Hausaufgaben gibst.

Wärst du bereit, mir nach den Hausaufgaben zu zeigen, was du gemacht hast, damit wir gemeinsam schauen können, ob alles klar ist?

6. Kannst du nicht ein bisschen weniger schlampig mit der Wäsche sein?

Ich würde dir gerne zeigen, was wohin gehört, damit wir alle unsere Sachen finden können. Passt das für dich?

Lösungsideen

Urteile übersetzen:

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



Umgang mit meinem Ärger und meinen Urteilen

SCHRITT 1: DIE SITUATION UND DEINE URTEILE

Denk an eine Situation, die für dich anstrengend oder eine Herausforderung war.

Denke an jemanden, der dich triggert.

Führe dir die Situation deutlich vor Augen, versetze dich nochmal richtig hinein.

Wenn du die Situation jetzt vor dir siehst:

Was denkst du? Sprich es am besten laut aus und schreib es auf.



Bring dann für den Moment Distanz zwischen dich und die Urteile, vielleicht indem du einmal tief durchatmest.

SCHRITT 2: DEINE BEDÜRFNISSE

Übersetze deine Urteile mit GFK in Bedürfnisse. Jedes Urteil ist letztlich der Ausdruck eines Bedürfnisses, das zu kurz kommt. Du kannst zum Beispiel die Urteile

ins Gegenteil drehen („respektlos“ → Respekt). Mach dir dann bewusst:

Das sind meine Bedürfnisse in dieser Situation, ich brauche...



Schritt 3: Deine Gefühle

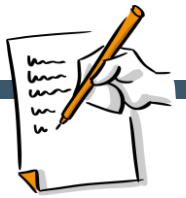
Wie fühlt es sich an, wenn du dich mit deinen Bedürfnissen statt mit deinen Urteilen verbindest?

Was nimmst du körperlich wahr?

Nimm dir ein bisschen Zeit, dahin zu spüren.

Wenn sich weiterhin Ärger meldet, höre noch einmal deinen Urteilen zu (Schritt 1) und übersetze sie in Bedürfnisse (Schritt 2)





SCHRITT 3: DER AUSLÖSER ALS BEOBACHTUNG

Stelle dir jetzt die Frage: Was genau tut die Person? Fülle keine Urteile, gib keine Beschreibung „wie sie ist“, konzentriere dich ganz auf das, was du beobachten kannst, so wie eine Kamera es aufzeichnen würde.

Häufig ist das auslösende Moment sehr subtil, nichts Großes, eher eine Nuance im Verhalten einer Person.

Erinnert dich das an irgendwen? Kommt es dir bekannt vor?

Falls sich weitere Urteile melden, notiere sie bei Schritt 1.



SCHRITT 5: DEINE HANDLUNG

Was kannst du tun um dich zu stabilisieren,
wenn du das nächste Mal in so einer Situation bist?

Gibt es etwas, an das du dich erinnern möchtest?

Was kannst du präventiv tun, jetzt wo du Zeit hast und klar denken kannst?

Kannst du dir Unterstützung holen, die Wurzel deiner Urteile anzugehen?

Gibt es einen Prozess, den du in der Ausbildung gelernt hast, der hilfreich sein könnte?



SCHRITT 1: DIE SITUATION UND DIE EIGENEN URTEILE BEWUSST MACHEN

Denke an eine Situation, in der du etwas getan hast, was du bedauerst.

Führe dir die Situation deutlich vor Augen, versetze dich nochmal richtig hinein:

Was genau hast du in dieser Situation gemacht?

Wenn du die Situation jetzt vor dir siehst:

Verbinde dich innerlich mit deiner inneren Kritiker:in. Lass alle guten Gründe außer Acht und nimm die Perspektive des Teils in dir ein, der die Handlung kritisiert.

Welche Urteile gegen die Entscheider:in und ihr Verhalten vernimmst du in dir?

Sprich sie am besten laut aus und schreib sie auf.



SCHRITT 2: DER AUSLÖSER DEINES BEDAUERNS ALS BEOBACHTUNG

Stelle dir jetzt die Frage:

Was ist der Auslöser deines Bedauerns? Was genau hast du (nicht) getan?

Fälle diesmal keine Urteile, gib keine Beschreibungen „wie du bist“, konzentriere dich ganz auf das konkrete Handeln (oder Nicht-Handeln), so wie eine Kamera es aufzeichnen würde.

Falls sich weitere Urteile melden, notiere sie bei Schritt 1.

Meine Entscheider:in hat...



SCHRITT 3: DIE UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSE DER KRITIKER:IN

Kannst du sagen, was durch das Verhalten oder das Nicht-Handeln des Entscheiders zu kurz kam? Was hättest du dir gewünscht, welche deiner Werte waren nicht im Einklang mit dem Handeln der Entscheider:in? Welches Bedürfnis ist dadurch unerfüllt?

Wenn dir spontan nichts einfällt: Übersetze deine Urteile mit GFK in Bedürfnisse. Jedes Urteil ist letztlich der Ausdruck eines Bedürfnisses, das zu kurz kommt.

Du kannst zum Beispiel die Urteile ins Gegenteil drehen („respektlos“ → Respekt).





SCHRITT 4: DIE GEFÜHLE DES KRITISCHEN TEILS

Verbinde dich nun mit deinen Gefühlen: Wie fühlt es sich an, wenn du jetzt an die Situation zurückdenkst – wenn du dir bewusst machst, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt wurden.

Was nimmst du körperlich wahr?

Nimm dir ein bisschen Zeit, in dich hinzuspüren.



Trete jetzt wieder aus dem Kritiker-Teil zurück, bring Distanz zwischen dich und alle Urteilen, die da vielleicht noch sind, atme ein paarmal tief ein und aus und schüttle dich aus.



SCHRITT 5: DEIN ERFÜLLTES BEDÜRFNIS (ENTSCHEIDER:IN)

Atme tief durch und verbinde dich dann mit der Entscheider:in in dir. Versetz dich dann innerlich noch einmal in die Situation zurück. Vergegenwärtige dir, warum du so gehandelt oder nicht gehandelt hast: Was war dir in der Situation wichtig? Was war der gute Grund für dein Verhalten? Welches Bedürfnis hast du dir damit erfüllt?

SCHRITT 6: NACHSPÜREN

Wenn du nun noch einmal an die Ausgangssituation zurückdenkst, wie geht es dir dann jetzt damit – wenn du dir bewusst machst, dass du für ein wichtiges Bedürfnis Sorge tragen wolltest?

Wie fühlst du dich in Bezug auf dein (Nicht-)Handeln? Sind es andere Gefühle als zuvor?





SCHRITT 7: VERMITTLER:IN

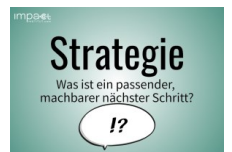
Atme wieder tief durch, lass auch den Entscheider-Teil gehen und strecke beide Handflächen aus. Stell dir vor, wie du die Bedürfnisse der Entscheider:in in die eine Handfläche legst, die Bedürfnisse der Kritiker:in in die andere.
Nimm beide Anteile zu dir – für das eine wolltest du sorgen, etwas anderes ist zu kurz gekommen.



Wie fühlt sich das an? Was bemerkst du in dir, wenn du beide Anteile gleichermaßen zulässt?

SCHRITT 8: DIE BITTE – WAS MÖCHTEST DU DIR IN ZUKUNFT VORNEHMEN?

Was kannst du tun, damit die Bedürfnisse beider Anteile in ähnlichen Situationen gleichermaßen Beachtung finden?
Gibt es eine Bitte an dich selbst, die dir dabei helfen kann?
Gibt es etwas, an dass du dich beim nächsten Mal erinnern möchtest?







Vom Zwang zur Selbstverantwortung

Denk an eine Sache in deinem Leben, die du nur ungerne tust.

Überprüfe, welche Sätze in deinem Denken auftauchen, wenn du dir folgende Frage stellst:

„Wenn ich das so ungern tue, warum mache ich diese Dinge überhaupt?“

Vielleicht wirst du feststellen, dass viele dieser Sätze in deinen Gedanken folgende Worte enthalten:

„Ich muss, sollte, kann nicht, darf nicht...“

Manchmal direkt, manchmal in verkleideter Form: „Es geht halt nicht anders.“

Schreibe nun zu der Sache den Satz auf: „Ich muss... [+ die Tätigkeit, die du tust, aber eben nicht gerne]“

Ich muss...

Ich muss...

Ich muss...





„Müssen“ in Bedürfnisse übersetzen

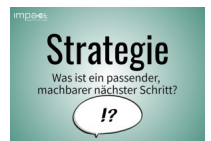
Alles, was Menschen tun, ist ein Versuch, sich ein Bedürfnis zu erfüllen, selbst wenn sie es als Zwang verkleidet denken.

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...



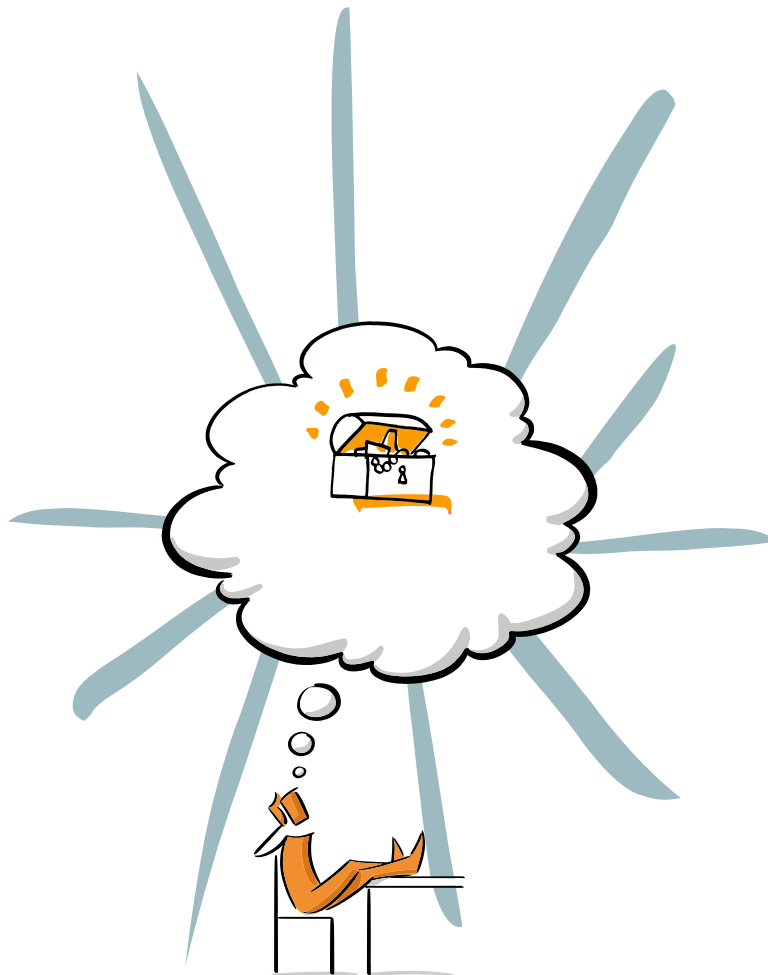
Beispiel

- 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.



Alternative Strategien finden

Zu jedem Handeln gibt es Alternativen, zu jedem Bedürfnis eine ganze Menge an Strategien und Möglichkeiten, es zu erfüllen. Mache jetzt zu den Bedürfnissen, die du dir erfüllst und zu denen, die zu kurz kommen, ein kleines Brainstorming: Welche Strategien gibt es noch, diese Bedürfnisse zu erfüllen?





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:



K.I.S.S. – Deine (Seminar-)Ernte



Keep!

*Was gelingt mir bereits gut?
Was möchte ich gerne beibehalten?*

Improve!

*Was kann ich verbessern um
meine Ziele effizienter und
effektiver anzustreben?*



Start!

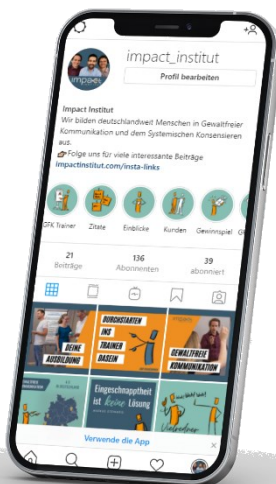
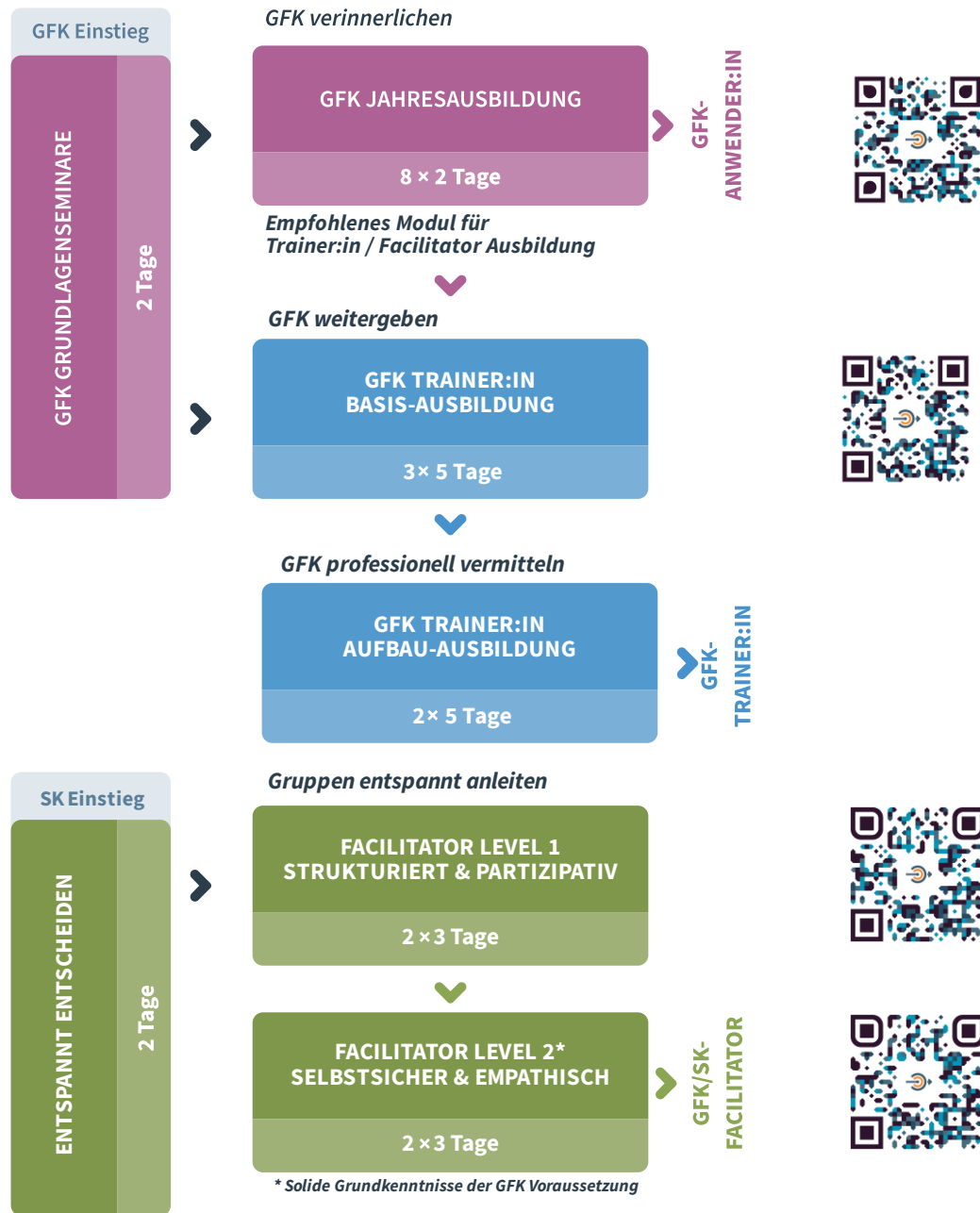
*Womit möchte ich beginnen? Was möchte
ich mir angewöhnen? Was wird mir helfen,
meinen Alltag erfolgreicher zu meistern?*

Stop!

*Womit möchte ich aufhören? Was möchte
ich verwerfen, weil es nicht mehr förderlich
oder wenig wirksam ist?*



Wie kann es weiter gehen?



@impact_institut



facebook.com/impactinstitut.com/



Impact Institut – Mehr als Weiterbildung

Mondstr. 11 – 90762 Fürth
www.impactinstitut.com

info@impactinstitut.com
+49 (0) 175 6017011