

Beratung/ Coaching

Verschiedenes

- * vgl. Empathie, Arbeit mit dem „Inneren Team“
- * i.e.S. berufliche Beratung/ Mittel der Personalunterstützung in Unternehmen, hier gebraucht i.w.S. von Lebens- und Sozialberatung, Reise nach Innen, Begleitung
- * zwei Gesprächsebenen: a) über das Vertragsverhältnis zwischen Coach und Coachee b) das konkrete Beratungsgespräch
- * Ablauf: Contracting – Gespräch über das Thema – Evaluation des Gesprächs
- * zwei Kontexte: a) das Gespräch im Hier und Jetzt b) der Alltag des Coachees außerhalb der Beratungssituation
- * Mein Coaching-Ansatz: Mischung aus GfK, systemischen Ansatz und Arbeit mit dem inneren Team
- * Die Lösungskompetenz liegt beim Coachee, er ist Experte für sein Leben – Coach ist verantwortlich für die Qualität der Beziehung, seine Präsenz und den Gesprächsverlauf
- * Prinzipien des Coaching: Wertschätzung, Akzeptanz, Empathie, Selbstverantwortung, Empowerment
- * Rolle des Coachs: Prozessbegleiter, Muse für die Selbsterkundung, Perlenfänger, selten auch persönliche Statements
- * Authentische Ehrlichkeit die gemeinsame Beziehung betreffen oder Sharing zum jeweiligen Thema sind Möglichkeiten, wo der Coach als Person greifbar wird (behutsam einsetzen)

Probleme

- * zu sehr involviert sein, Verantwortung für das Leben des Coachees übernehmen zu wollen
- * unklare Trennung von ICH-DU, besonders bei Freundschaften/ Partnerschaften
- * der Begriff Coaching ist weit verbreitet und nicht geschützt. Jeder kann sich so nennen.
- * besonders in Alltagssituationen sind Ratschläge sehr gewohnt/ bekannt. Da kann anderes Verhalten überraschen, Irritationen hervorrufen (gut, wenn man dann die Giraffenohren auf hat – „Du bist jetzt etwas verwirrt und möchtest verstehen, wieso ich so vorgehe?“)
- * wann von der Empathie zur Lösungssuche übergehen? – Zuerst Empathie bis eine Erleichterung beim Coachee spürbar ist, oder mehrmals von ihm nach Lösungen gefragt wird oder auf die Rückfrage „Gibt es noch etwas, was Dir dazu auf dem Herzen liegt?“ nichts mehr kommt.

Hilfen/ Übungen

- * Beim nächsten inoffiziellen/ informellen Beratungsgespräch mal bewusst auf Ratschläge verzichten oder darauf achten, wie die Person darauf reagiert (Vermutung: „Ja-aber-Spiel!“)
- * Inneren Dialog führen. Sich eine Situation herausnehmen und den inneren Coach das Gespräch führen lassen – gedanklich oder schriftlich
- * Was sind meine Bedürfnisse, andere zu beraten? Wie kann ich diese Bedürfnisse noch anders erfüllen?
- * Bei einer Begleitung den Konfliktpartner des Coachees durch die systemische Frage: „Angenommen xy wäre hier, wie würde es ihr gehen“ einbeziehen, so die Empathie für das Gegenüber stärken

Literatur

- * Fischer-Epe, Maren: [Coaching, 2002] Coaching. Miteinander Ziele erreichen, rororo, 2002
- * Mitschka, Ruth: [Reden, 2000] Sich auseinander setzen – miteinander reden. Ein Lern- und Übungsbuch zur professionellen Gesprächsführung, Linz: Veritas, 2000.
- * Raddatz, Sonja: [Beratung, 2000] Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen, Wien: Eigenverlag www.isct.net, 2000.
- * Rauen, Christopher (Hrsg): [Handbuch, 2002] Handbuch Coaching, 2. überarb. + erw. Auflage, Göttingen u.a.: Hogrefe, 2002 (Schriftenreihe Innovatives Management, hrsg. von Siegfried Greif)
- * Vogelauer, Werner (Hrsg): [Praxis, 1998] Coaching-Praxis. Führungskräfte professionell begleiten, beraten und unterstützen, Wien: Manz, 1998

Kurzreferat: Empathie

Verschiedenes

- * Wichtig ist die **Intention, das Verstehen wollen**. Es ist erstmal sekundär, ob ich „richtig“ verstanden habe, es korrekt wiedergebe oder nicht. Da hilft mir mein Gegenüber, indem er/sie korrigiert und ihr Anliegen so lange wiederholt, bis ich es wirklich verstanden habe.
- * **Haltung des Fragens, nicht des Besserwissens**. Fragezeichen am Ende – Experte ist mein Gegenüber, auch wenn ich schon etwas benenne, bevor es dem anderen bewusst ist. Dann braucht das halt noch seine Zeit oder einen Umweg.
- * Empathie = **Präsenz/ Akzeptanz, innerlich leer werden**, aufsteigende Gedanken/ Urteile wieder loslassen – ich bin nicht zu Hause, sondern beim anderen
- * **Empathie ist NICHT gutheißen** der Strategien/ Handlungen des Anderen, sondern ein Tiefer Gehen. Die Gedanken werden nicht gehört, nur Gefühle und Bedürfnisse. Alles andere zieht vorbei
- * **Empathie ist ein Geschenk**, erfüllt viele Bedürfnisse: Verbindung, Verständnis, Klarheit...
- * **Unterscheidung einfühlsames Verstehen – intellektuelles Raten**, mit dem Herzen/ Bauch/ Intuition dabei sein, nicht mit dem Kopf
- * **Wie wirkt Empathie?** Nachlassen der Spannung, Sprechfluss versiegt, Nicken
- * **Wann nachfragen/ empathisch wiedergeben?** Wenn Du selbst nicht sicher bist, wenn Dein Gegenüber darum bittet oder Du meinst, dass es ihm gut tun würde, wenn Du ihn so von der Strategieebene auf die Bedürfnisseebene bekommen kannst, wenn Du ein Gespräch wieder beleben möchtest, zurück auf die Spur führen möchtest.
- * Empathie kann **verbal** sein oder auch **non-verbal**, durch Nicken, innerliches Mitgehen
- * Zeitaufwand für Empathisches Verstehen führt oftmals zu mehr Effektivität und Produktivität am Arbeitsplatz (**ist eine hilfreiche Investition**)
- * **besondere Herausforderungen** sind der eigene Partner, eigene Eltern und Kinder, sowie Autoritätspersonen
- * „**Don't judge your neighbour until you walked ten miles in his mokassins**“

Probleme

- * **Dein Gegenüber verneint „negative“ Gefühle**. Abmildern, statt „*Du bist ängstlich*“ – „*Du bist vorsichtig*“ oder das Gefühlswort weglassen und nur auf die Bedürfnisse eingehen
- * **Äußerungen Deines Gegenübers lösen bei Dir selbst starke Gefühle aus**. Entweder Notfall-Selbstepathie oder sagen: „*Deine Worte haben bei mir selbst etwas Starkes ausgelöst und ich kann derzeit nicht mit der Konzentration und Präsenz bei Dir bleiben, wie ich es mir wünsche. Können wir das Gespräch vertagen oder ne kleine Pause machen?*“
- * **Widerstand gegen empathisches Zuhören**: „*Ach lass mich mit der Psychokacke in Ruhe!*“ – **trotzdem weiter empathisch** darauf eingehen: „*Du bist also etwas sauer, weil du selbst bestimmen möchtest, wie weit du dich öffnest?*“ **oder Selbsta Ausdruck**: „*Wenn ich das höre, bin ich traurig, weil ich eine tiefe emotionale Verbindung spüren möchte, und ich würde gerne verstehen, was bei dir los ist. Kannst du mir sagen, wieso du so reagierst?*“

Formulierungshilfen

- * „*Du bist [+ Gefühlswort]... weil du [Bedürfniswort] brauchst?*“
- * „*Dir ist ... wichtig ?*“ (nur auf die Bedürfnisse eingehen)
- * „*Gibt es noch etwas, was du erzählen möchtest/ was dir auf dem Herzen liegt?*“ (zum Abschluss)

Übungen

- * Beratungsgespräch ohne Ratschlag: A redet, B gibt wieder, was A gesagt hat bis A fertig ist.
- * Das erste Mal/ ein bedrückendes Erlebnis. Einer redet, der Andere hört nur zu, versucht die Gefühle und Bedürfnisse nachzuspüren
- * Schwierige Situationen mit dem Partner/ Eltern/ Kindern oder Chef durchspielen
- * Innere Klärung, Selbstepathie zu verschiedenen Themen: „*Was beschäftigt mich zur Zeit?*“ oder „*Wo spüre ich eine innere Zerrissenheit?*“



Kommunikationsstopps nach Thomas Gordon

- * Dabei handelt es sich um gelernte Kommunikationsmuster, die die Bedürfnisse nach Unterstützung, Verständnis und Kooperation erfüllen sollen.
- * Meistens erreichen diese Muster aber das Gegenteil, weil dadurch beim Empfänger die Bedürfnisse nach Autonomie, Unterstützung und Akzeptanz oftmals nicht erfüllt werden. („Guter“ Wille, „schlechte“ Wirkung).
- * Diese Liste ist erstmal ein Schock für jedermann: „So rede ich doch ständig! Und das soll schlecht sein?? Puh, das kann doch nicht wahr sein!“
- * Diese Liste soll etwas für das eigene Verhalten sensibilisieren (Evaluationshilfe), nicht Maßstab für das Verhalten des Anderen sein (moralische Urteile = Wolfswelt).

Befehlen, Anordnen	<i>Du ziehst deinen Rock an! Sie machen heute noch den Bericht fertig, oder es wird was passieren! Setz dich hin Paul und sei ruhig!</i>
Moralisieren, Predigen, beschwören	<i>Mein Gott! Kannst du nicht einmal nachgeben! Zu so einer Feierlichkeit gehört es sich, sich festlich anzuziehen Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du auch mal Rücksicht nehmen musst.</i>
Warnen, Drohen, Mahnen	<i>Ich warne dich! Wenn du dich bockig stellst, kannst du von uns auch kein Entgegenkommen erwarten! Du hast versprochen, dass du vernünftig sein willst! Das wird kein gutes Ende nehmen, wenn du so weitermachst. Sei doch vernünftig!</i>
Beraten, Vorschlagen, Lösungen finden	<i>Du kannst doch erstmal ne Banklehre machen, da hast du was. Danach kannst du noch immer studieren. Willst du es nicht einfach mal ausprobieren, ob es dir nicht doch gefällt? Du kannst ja auch umziehen, kostet zwar viel Geld, aber dafür bist du den Nachbar los.</i>
Urteilen, Kritisieren, Beschuldigen	<i>Immer willst du nur deinen Kopf durchsetzen! Du siehst in der Jeans doch wie ein Penner aus. Natürlich ist das deine Schuld, so kannst du doch nicht zu einem Vorstellungsgespräch gehen.</i>
	<i>Wenn Du erwachsen sein willst, musst du auch mal nachgeben können.</i>

<p>Belehren, Sich auf eine Autorität berufen, Überzeugen</p>	<p><i>Aber man nimmt doch seinen Hut ab, wenn man in die Kirche geht. Überleg doch mal genauer! Ein Auto kostet einfach zuviel Geld, und die Öffis sind gar nicht so schlecht hier in Wien.</i></p>
<p>Interpretieren, Analysieren</p>	<p><i>Das ist eindeutig auf seinen Vaterkomplex zurückzuführen! Wenn du das alles mal sachlich betrachtest, hängt der Erfolg von deinem Willen, deinen Ressourcen und der Unterstützung deiner Familie ab. Deine Stimme hatte so einen bedeckten Unterton, anscheinend bist du dir nicht ganz sicher.</i></p>
<p>Taktisch loben, schmeicheln, bestechen, betteln, bitten</p>	<p><i>Tu´s doch einmal mir zu liebe, ach sei doch mal nicht so! Mhm, in dem roten Kleid siehst du aber viel besser aus, da kommt dein Figur deutlicher zum Vorschein. Wenn du mir bei meinen Hausarbeiten hilfst, dann gehe ich auch morgen mit dir ins Kino.</i></p>
<p>Ablenken, Ausweichen, Rückzug</p>	<p><i>Es gibt Wichtigeres im Leben! Nun dann eben nicht (schwerer Seufzer). Ne, ich will jetzt nicht weiter darüber diskutieren.</i></p>
<p>Forschen, Verhören</p>	<p><i>Da steckt doch was dahinter. Nun mal raus mit der Sprache! Na dann erklär mir doch mal ganz genau, warum dir das sooo wichtig ist. Sie waren im letzten Monat sehr häufig krank, wie kommt das, wo sie doch sonst so wenig schwächeln?</i></p>
<p>Beschimpfen, Beschämen, Bloßstellen</p>	<p><i>Wenn du das tust, ist Mami traurig! Du Vollkoffer! Guck dir mal den Penner an, der kann sich nicht mal ne ordentlich Brille leisten, wie der aussieht!</i></p>
<p>Beschwichtigen, Beruhigen</p>	<p><i>Aber es ist doch nur für zwei Stunden! Es gibt wirklich schlimmere Sachen, oder?. Na, ein Indianer kennt keinen Schmerz.</i></p>

Brainstorming zu weiteren STOP-Schildern

- * Verantwortung leugnen/ abschieben
- * lügen/ betrügen
- * Misstrauisch sein, dem anderen nicht glauben
- * den anderen provozieren, Mobbing
- * Recht haben wollen
- * den anderen persönlich angreifen
- * klagen und jammern
- * Zwang ausüben: du musst... du sollst... du hast zu...
- * Vorwürfe machen, dem anderen die Schuld zuschieben
- * Verallgemeinern: immer, nie
- * Ironie, Sarkasmus

Kurzreferat: „Inneres Team“

Verschiedenes

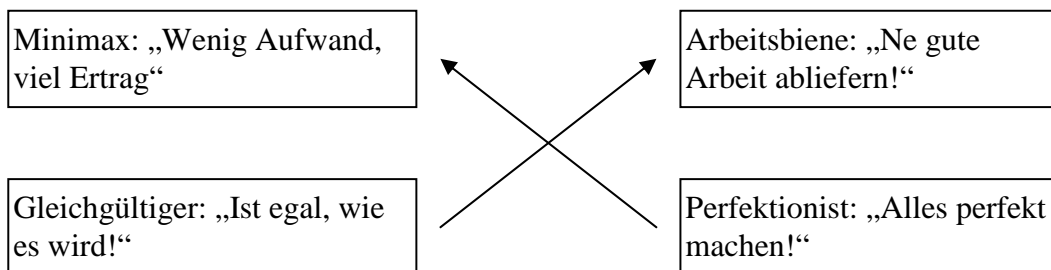
- * Modell der Persönlichkeit, bei dem der Mensch aus einer **Vielzahl von Teilpersönlichkeiten** besteht, die in unterschiedlichen Lebenssituationen/ -phasen die innere Herrschaft haben. Mischung aus Archtypen und sozialen Rollen
- * **Bspiele:** das innere Kind, Perfektionist, Kritiker, Entwerter, Diktator, Richter, Antreiber, Romantiker, Nihilist, Sinnsucher, Katastrophenlüstling, Geizhals, Neidhammel, Weise Alte
- * **Bilder: das innere Team, Ensemble, Orchester, Unternehmen, Theater**
- * Vgl. Zwei Seelen wohnen ach in meiner Brust, Transaktionsanalyse, Steppenwolf, innerer Schweinehund
- * **Ziel:** das Erkennen der einzelnen Teile, Namen geben, zu Wort kommen lassen und Lösungen finden, die für das gesamte innere Team passen
- * Teile, die dafür hilfreich sind: **Giraffe, Mediator, kooperativer Chef, Moderator**
- * Treten häufig zu zweit auf – Gegensätze, Lösung: Integration bzw. Auflösung der Gegensätze (WIN-WIN)
- * **Grundkonflikte und deren Lösung auf einer höheren Ebene** (vgl. Wertequadrat):
 - Faulenzer – Antreiber = Flow/ Auge des Orkans, Wu Wei – Tun im Nichttun, absichtsloses Tun
 - „Ich-will-nicht“ – „Du-musst!“ = Selbstdisziplin/ Ich entscheide mich, weil...
- * Schatten = Teile, die wir aus unserem Sichtfeld verbannt haben, die uns dann bei anderen besonders auffallen – jede Verdrängung ist ein Schutz mit hohen Kosten, Anschauen des Schattens/ Integration dieses Teiles, den guten Kern sehen
- * **Giraffe hört empathisch zu und löst die Teile auf.** Es stehen dann die verschiedenen Bedürfnisse im Raum, die so leichter gemeinsam erfüllt werden können

Probleme

- * **Altes „Du-bist-schuld-Denken“**, Ausweichen vor dem Schatten
- * Erkennen der inneren Teile, insbes. wenn man sehr damit identifiziert ist

Hilfen/ Übungen

- * auf innere Stimmen achten und dann reden lassen: Namen geben, Hauptbotschaft, zeichnen, Gegenspieler entdecken
- * Werte-/ Entwicklungsquadrat aufzeichnen



Literatur

- * Bradshaw, John: Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst, Knauer
- * Lange, Klaus: Herz, was sagst du mir? Selbstvertrauen durch innere Erfahrung, Kreuz, 1992
- * Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden Band 3., Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation, rororo
- * Schulz von Thun, Friedemann/ Stegemann, Wibke (Hrsg.): Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell, rororo
- * Stone, Hal und Sidra: Du bist viele. Das 100fache Selbst und seine Entdeckung durch die Voice-Dialogue-Methode, Heyne
- * Wittemann, Artho Stefan: Die Intelligenz der Psyche. Wie wir ihrer verborgenen Ordnung auf die Spur kommen, Kösel

Beispiel für einen inneren Dialog

Ausgangssituation

Ich habe meiner Schwester und ihrem Mann zum Geburtstag eine Nacht Babysitten geschenkt. Nun sind die Babys keine Babys mehr sondern zwei lebendige Burschen im Alter von fünf und sieben Jahren. Mit gemischten Gefühlen fahre ich zu ihr, ein erster Dialog in mir:

Autonomer: „Muss das jetzt sein?? Viel lieber würde ich jetzt in meinem Wippsessel sitzen und etwas lesen anstatt mich da in diese ungewohnte Situation zu begeben!“

Pflichtstimme: „Versprochen ist versprochen. Außerdem liiiiiiiiiiiieben dich die beiden Racker unendlich und freuen sich ein Loch in den Bauch, wenn der verrückte Onkel kommt.“

Autonomer: „Ja und. Ist ja schön und gut, ich finde es größtenteils langweilig. Es gibt kaum interessante Spiele, sie sind so lebendig und fordern mich andauern heraus. Soll ich wissen, ob sie jetzt fernsehen dürfen oder nicht, wann sie zu Bett gehen sollen und wie viel sie zu Abend essen sollen. Da habe ich doch keine Ahnung.“

Giraffe: „Du bist etwas unsicher und hättest da gerne mehr Klarheit und Sicherheit?“

Autonomer: „Ja. Andererseits dauert es ja etwas, bis ich diese Klarheit für mich habe. Und da will ich jetzt nicht lange herumhirnen für die ein- zwei Nächte, die ich im Jahr mit den beiden verbringe. Nene, da ist mir meine Bequemlichkeit wichtig und sinnvoller Einsatz meiner Energien. Mhm, andererseits mag ich diese innere Unsicherheit nicht, möchte mich in meiner Rolle wohlfühlen, als verrückter Onkel. Ja und es nervt einfach, wenn dann noch Regina sagt, ich solle dies nicht machen und das tun, da fühle ich mich überhaupt nicht mehr frei, sondern eingeschränkt und unnatürlich!“

Giraffe: „Dir ist Akzeptanz wichtig und du möchtest so sein, wie du eben bist. Du hast das Vertrauen, dass die beiden Kinder schon damit umgehen können?“

Autonomer: „Ja!“

Rücksichtsvoller: „Andererseits ist es auch blöd, wenn Regina mir sagt, dass sie einige Wochen braucht, um den Kindern wieder ein Verhalten abzugewöhnen, was eben nicht in ihren Familienalltag passt. Oder wenn es dann Reaktionen gibt, die leidvoll oder mühselig für sie sind. Ich hatte ja mal Gespenst mit ihnen gespielt und der Kleine hatte dann ne längere Zeit Angst vor Gespenstern. Das muss ja auch nicht sein.“

Giraffe: „Ja, Du möchtest auch gerne Rücksicht auf Nina nehmen und Dir liegt das Wohl der Kleinen am Herzen? Du möchtest ihnen auch etwas fürs Leben mitgeben?“

Rücksichtsvoller: „Nein, das ist wohl zuviel, dafür sehe ich sie zu selten. Aber doch, ich möchte ihnen eine andere Sicht schenken, sie inspirieren, einen positiven Einfluss auf sie ausüben.“

Lernender: „Und ich will wohl selbst wachsen. Möchte mich in diesen Situationen wohl fühlen, mit Kindern umgehen lernen, egal wie alt sie sind. Ich spüre immer noch eine mehr oder minder große Unsicherheit und Angst Kindern gegenüber, und das möchte ich abstellen. Da möchte ich mehr Souveränität haben und diesen Bereich meistern!“

Autonomer: „Aber das kostet wieder soooooooooooooo viel Aufwand und Arbeit. Es ist einfach nicht mein Ding. Ich möchte keine Kinder haben und wozu dann da so viel investieren. Wie sagte mein Physiklehrer: Mut zur Lücke! Ich muss nicht in jedem Lebensbereich vollkommen sein!“

Giraffe: „Dir ist Effizienz wichtig und Bequemlichkeit?? Du möchtest deine Kräfte sinnvoll einsetzen und dir selbst was Gutes tun?“

Autonomer: „Ja genau! Auch wenn einige das als egoistisch abtun würden...“

Hier mache ich mal einen Schnitt. Es geht nicht um eine konkrete Problemlösung, sondern ein Hören und Verstehen. Mit der Zeit löst es sich dann von fast alleine, oder es gibt Teamsitzungen, in denen nach Win-Win-Lösungen gesucht wird.

Inneres Team - Fortsetzung

Ablauf einer Teamsitzung

1. Gespräch: Identifikation der Teammitglieder, Anliegen/ Thema herausfinden
2. Stühle aufstellen und Teammitglieder zuweisen: Namensschilder
3. Erste Runde zum Thema: Jeder kann was sagen
4. Freies Gespräch – Moderator/ Giraffen leitet und gibt Empathie
5. Nach einer gemeinsamen Lösung suchen
6. Abschlußrunde alle: Wie geht es mir jetzt? Sind meine Wünsche berücksichtigt (ggf. bei keiner gemeinsamen Lösung vertagen. Vieles braucht Zeit, und es kann allein ein Fortschritt sein, dass alle Stimmen/ Teile gehört wurden)

Ablauf einer Konfliktbearbeitung/ internen Mediation

1. Gespräch: Identifikation der beiden Kontrahenten + Thema
2. Stühle aufstellen / Plätze im Raum suchen
3. Jeder Kontrahent kann sich mal aussprechen, der andere schweigt, die Giraffe hört zu
4. Giraffe bringt die beiden ins Gespräch = Beziehungsbitten stellen → Einander Verstehen/ Versöhnung
5. Nach einer gemeinsamen Lösung suchen
6. Abschlussrunde

Steckbrief für Teammitglied

Name:

ggf. Zeichnung: Kleidung, Requisiten

Lieblingssatz:

zugrunde liegendes Bedürfnis:

Verbündete/ gute Freunde:

Gegner/ Widersachen:

Ggf. Wertequadrat aufzeichnen

Auflistung unterschiedlicher Teammitglieder – als Inspirationsquelle

Giraffe	Wolf	liebvolle Mutter	liebvoller Vater
Inneres Kind	(spielend, verletzt, ängstlich)	Innerer Arzt	Beobachter
Perfektionist	Kritiker	Entwerter	Jammerliese
Zwängli/ Diktator	Gehorsame/ Pflichtstimme	„Ich will nicht!“	Antreiber
Moderator	Coach/ Begleiter	Ehemann/ -frau	Liebender
Schauspieler	Träumer/ Visionär	Realist	Abenteurer
König/ Chef	Katastrophenlüstling	Ankläger	Interviewer
Romantiker	Kl. Ängstlicher: „Darf ich...?“	Mann/ Frau	Weiser Mann
Depressiver	Sich-selbst-Liebender	Täter	Opfer
PR-Mensch	Stimme der Vernunft	Intuition	Strenger Richter
Nihilist	„Keiner mag mich!“	Optimist	Pessimist
Zweifler	Eros	Egoist	Altruist
Innerer Anwalt	Innerer Freund	Forscher	Mr. Immernett
Clown	Zensor	Gott	Mörder

Wofür sind wir verantwortlich, wenn wir etwas tun/ sagen?

Bedürfnisse: Selbstverantwortung, Bewusstsein der persönlichen Freiheit und des eigenen Handlungsspielraums, innere Klarheit bekommen, wenn Schuldgefühle oder der Wille, den anderen zu bestrafen, auftauchen:

Grundannahmen

- 1) Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich, d.h.
 - * für die Gedanken, denen er/ sie Kraft und Glauben schenkt
 - * für die Worte, die er/ sie spricht
 - * für die Gefühle, die er/ sie fühlt (Auslöser mag eine bestimmte Situation oder Handeln anderer sein)
 - * für die eigenen Bedürfnisse
 - * für die Strategien, die gewählt werden, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen
- 2) Selbstverantwortung schließt auch das Bedürfnis ein, das Leben des anderen zu bereichern/ zu seinem/ ihrem Wohlergehen beizutragen.
- 3) Selbstverantwortung ist ein Lernprozess, der nicht früh genug beginnen kann.
- 4) Die GfK kann beim Erlernen von mehr Selbstverantwortung und der deutlichen Trennung zwischen dem ICH und dem DU sehr hilfreich sein.

