

## Schlüsselunterscheidungen

1	<p><b>Giraffe sein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Von innen heraus, intrinsisch</li> <li>* Haltung, Sichtweise, Glaube, ist „Sein“</li> <li>* Wird aus sich selbst heraus getan, mit der Intention nach Verbindung/ Kontakt</li> </ul>	<p><b>Sich wie eine Giraffe verhalten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* von außen motiviert, extrinsisch</li> <li>* Ist ein Verhalten, Strategie, ist „Tun“</li> <li>* Wird gemacht, um etwas Bestimmtes zu erreichen oder Teil des Lernprozesses</li> </ul>
2	<p><b>Standard-GFK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* In der Haltung der Giraffe (mit Gefühlen und Bedürfnissen verbunden)</li> <li>* miteinander verbunden und wertschätzend</li> <li>* Reden anhand des Vier-Schritte-Modells</li> </ul>	<p><b>Umgangssprachlich-GFK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* In der Haltung der Giraffe (mit Gefühlen und Bedürfnissen verbunden)</li> <li>* miteinander verbunden und wertschätzend</li> <li>* Reden, wie der Schnabel gewachsen ist</li> </ul>
3	<p><b>Habituell oder „normal“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Sozialisiert, den Normen der jeweiligen Kultur/ Gesellschaft angepasst</li> <li>* erlernt/ gelernt</li> </ul>	<p><b>Natürlich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Unserer Natur als authentische, mitfühlende, liebevolle Menschen entsprechend</li> <li>* (teilweise) verlernt</li> </ul>
4	<p><b>Vom Leben getrennt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Von meinen Gefühlen und Bedürfnissen getrennt</li> <li>* im Wolfsbewusstsein</li> <li>* Entweder in der Vergangenheit (Gewohnheiten/ Erinnerungen) sein oder in der Zukunft (Ziele, Pläne, Erwartungen)</li> <li>* meine Gedanken zielen in Richtung Kontrollieren, Bestrafen oder Loben</li> </ul>	<p><b>Mit dem Leben verbunden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden</li> <li>* im Giraffenbewusstsein</li> <li>* Im gegenwärtigen Augenblick sein: Konzentration und Aufmerksamkeit auf das Hier, Jetzt und So</li> <li>* meine Gedanken zielen darauf, die Bedürfnisse aller zu erfüllen</li> </ul>
5	<p><b>Ursache von Gefühlen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Das zugrunde liegende Bedürfnis, das entweder erfüllt oder nicht erfüllt ist</li> </ul>	<p><b>Auslöser/ Stimulus von Gefühlen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Anlass, ein mit den Sinnen wahrnehmbares Ereignis, das das Gefühl auslöst</li> </ul>
6	<p><b>Bewertung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Gedanken, Erinnerungen im Bezug auf etwas Wahrgenommenes. Bewertende Sprache</li> <li>* löst bei den Beteiligten Widerspruch aus, findet keine Zustimmung</li> <li>* verzerrt, durch eine bestimmte Brille gesehen</li> <li>* subjektiv</li> <li>* wertend</li> </ul>	<p><b>Wahrnehmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mit den Sinnen Aufgenommenes = Beschreibung, was ich sehe, höre, fühle, taste, rieche</li> <li>* kann von allen Beteiligten so angenommen werden, findet Zustimmung</li> <li>* wie von einer Videokamera aufgenommen</li> <li>* objektiv</li> <li>* nicht wertend</li> </ul>
7	<p><b>Liebe als Gefühl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Warmes wohliges Gefühl, das sich einstellt, wenn bestimmte Bedürfnisse erfüllt sind = was fühle ich?</li> <li>* wird aus dem Gefühlswortschatz beschrieben</li> </ul>	<p><b>Liebe als Bedürfnis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* beinhaltet Bedürfnisse nach Nähe, Unterstützung, Kooperation, Zärtlichkeit, Sinnlichkeit, Kontinuität, Dazugehörigkeit, Fürsorge, Anteilnahme = was brauche ich?</li> <li>* wird aus dem Bedürfniswortschatz beschrieben</li> </ul>

8	<p><b>Schmerz, die eigenen Bedürfnisse zu unterdrücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vorher eher Ärger oder Angst</li> <li>* nachher Ärger über sich selbst, bleibt bestehen und belastet</li> <li>* bitterer Schmerz</li> </ul>	<p><b>Schmerz, die eigenen Bedürfnisse auszudrücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* vorher Angst, vielleicht Scham</li> <li>* nachher Erleichterung, vergeht</li> <li>* süßer Schmerz</li> </ul>
9	<p><b>Werte/ Bedürfnisse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* allgemein/ abstrakt</li> <li>* was ich brauche, was mir wichtig ist</li> <li>* innerlich spürbar</li> <li>* unabhängig von e. bestimmten Person</li> </ul>	<p><b>Bitten/ Strategien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* konkret, positiv, machbar</li> <li>* tu-bares Verhalten</li> <li>* sinnlich wahrnehmbar</li> <li>* auf eine oder mehrere Personen bezogen</li> </ul>
10	<p><b>Moralisches Urteil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich entscheide, was gut/ schlecht oder richtig/ falsch ist. Focus auf Gedanken.</li> <li>* Das Gegenüber wird ab- oder aufgewertet, eher als Feind gesehen.</li> <li>* abhängig von sozialen, kulturell und zeitlich bedingten Wertmaßstäben</li> </ul>	<p><b>Werturteil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich entscheide, ob etwas im Einklang mit meinen Bedürfnissen ist. Focus: Bedürfn.</li> <li>* Das Gegenüber wird in seinem So-Sein wertgeschätzt, wir sind miteinander verbunden</li> <li>* unabhängig von Zeit/ Raum, universal, abhängig von Bed. die alle Menschen teilen</li> </ul>
11	<p><b>Forderung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit liegt bei den Strategien</li> <li>* Intention: Der andere soll tun, was ich sage</li> <li>* Zwang: Auf ein „Nein“ folgen Bestrafung/ Verurteilung und vermindert die Wertschätzung für die Person</li> <li>* Ich bin besorgt, in Zweifel, ob meine Bedürfnisse erfüllt werden. Aus einer Not heraus</li> </ul>	<p><b>Bitte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit liegt bei den Bedürfnissen</li> <li>* Intention: die Bedürfnisse aller Beteiligten sollen erfüllt werden</li> <li>* freiwillig. Auf ein „Nein“ wird mit Empathie reagiert. Die Person wird weiterhin wertgeschätzt</li> <li>* Ich vertraue darauf, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden. Aus einer Haltung der Gelassenheit heraus</li> </ul>
12	<p><b>Beharrlich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fokus auf die Verbindung</li> <li>* Bitte</li> <li>* „Ich setze mich voller Kraft für das ein, was ich gerne hätte. Dabei ist mir deine Zustimmung/ Kooperation wichtig.“</li> </ul>	<p><b>Fordernd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fokus auf die Lösung</li> <li>* Forderung</li> <li>* „Mir ist wichtig, dass du jetzt machst, was ICH will. Deine Bedürfnisse sind zweitrangig.“</li> </ul>
13	<p><b>Selbstdisziplin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich entscheide selbst (Wahlfreiheit)</li> <li>* in Kontakt mit meinen Bedürfnissen</li> <li>* Ich verzichte auf die Befriedigung eines Bedürfnisses, um ein anderes zu erfüllen</li> <li>* bewusst gewählt, in Kontakt mit meiner Kraft</li> </ul>	<p><b>Gehorsam</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich folge Entscheidung e Anderen (Zwang)</li> <li>* in Kontakt mit meinen/ Deinen Gedanken/ Verurteilungen</li> <li>* Ich verzichte auf die Befriedigung eines Bedürfnisses aus Angst vor Bestrafung</li> <li>* unbewusst, automatisch, Opferhaltung</li> </ul>
14	<p><b>Selbstmitleid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit ist auf Beurteilungen/ Interpretationen/ Diagnosen (Gedanken)</li> <li>* Sich selbst heruntermachen, jammern, niedergeschlagen</li> </ul>	<p><b>Selbsteinführung/ -empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit liegt auf den Gefühlen und Bedürfnissen</li> <li>* sich selbst und die inneren Regungen ernst nehmen, wertschätzen.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* sich in einer Opferrolle sehen, Verantwortung ablehnend, passiv</li> <li>* nimmt Kraft/ schwächt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Verantwortung für sich übernehmend; „Ich bin Täter“, aktiv</li> <li>* gibt Kraft/ stärkt</li> </ul>
15	<p><b>Verletzlichkeit (Offenheit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* in Kontakt mit meinen Bedürfnissen</li> <li>* Schmerz beim Ausdrücken des Bedürfnisses</li> <li>* bin bereit zu fühlen, was kommt</li> <li>* stärkt, erleichtert</li> </ul>	<p><b>Schwäche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit auf moralische Urteile</li> <li>* Schmerz beim Unterdrücken des Bedürfnisses</li> <li>* Will nicht gefühlt/ wahrgenommen werden</li> <li>* schwächt, belastet</li> </ul>
16	<p><b>Sympathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit schwankt zwischen dem, was in der anderen Person und was in mir lebendig ist</li> <li>* Wandere von meinem zu deinem Haus</li> <li>* Schenke meinen Gedanken, Gefühlen anhaltende Aufmerksamkeit</li> <li>* Erzähle von mir, meinen Erlebnissen, versuche zu besänftigen</li> </ul>	<p><b>Empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit ist ganz auf die andere Person gerichtet</li> <li>* Bin außer Haus</li> <li>* Lasse meine Gedanken, Gefühle wieder los</li> <li>* Gebe nur Gefühle und Bedürfnisse des anderen wieder, bin ganz beim Anderen</li> </ul>
17	<p><b>Intellektuelles Raten - Denken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Kopferfahrung, mit dem Verstand dabei</li> <li>* Intention: Sicherheit durch Verstehen, manchmal auch Recht haben wollen</li> <li>* Fokus: Vergangenheit, Gedanken</li> </ul>	<p><b>Einführend Spüren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Körpererfahrung, mit dem Herzen dabei</li> <li>* Intention: Kontakt und Verbindung</li> <li>* Fokus: Gegenwart, Gefühle+Bedürfnisse</li> </ul>
18	<p><b>Empathie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* die Gefühle und Bedürfnisse des anderen wiedergeben</li> <li>* Danach wieder nach Hause zurückkehren, von Herzen reden (Selbstaussdruck)</li> </ul>	<p><b>Selbstaufgabe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* die Bedürfnisse des anderen sofort erfüllen wollen</li> <li>* Nach der Empathie nicht nach Hause zurückkehren, das Eigene verleugnen, sich nicht ausdrücken trauen</li> </ul>
19	<p><b>(Besser)Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich weiß, was Du fühlst und brauchst, auch wenn du das anders siehst (Ich bin der Experte!)</li> <li>* Ich beweise Dir, dass ich Dich besser als Du Dich selbst kenne!</li> </ul>	<p><b>Ahnen/ Vermuten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich vermute, was du fühlst und brauchst und bin bereit, meine Vermutung deiner Selbstaussage anzupassen (Du bist der Experte!).</li> <li>* Ich möchte verstehen, wie es Dir geht!</li> </ul>
20	<p><b>Vermuten, was in jemandem vorgeht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich mache ein Angebot, biete etwas zum Nachspüren an</li> <li>* anstrengend/ schwierig, weil ich Worte finden möchte</li> <li>* fördert den Kontakt zu Herz und Bauch</li> </ul>	<p><b>Fragen, was in jemandem vorgeht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich verstecke mich hinter Fragen, kann wie ein Verhör wirken</li> <li>* einfach/ relativ leicht: Was fühlst und was brauchst Du?</li> <li>* bleibt eher im Kopf</li> </ul>
21	<p><b>Verstehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* bezieht sich auf Gefühle und Bedürfnisse</li> </ul>	<p><b>Zustimmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* bezieht sich auf konkrete Strategien, bestimmtes Verhalten</li> </ul>
22	<p><b>Kompromiss</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit auf die Strategien</li> <li>* Intention: Lösung zu finden, mit der jeder noch leben kann (kleinster gemeinsamer Nenner)</li> <li>* Skepsis, Misstrauen gegenüber einer Konsenslösung, vielleicht Zeitmangel</li> </ul>	<p><b>Konsens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse + gemeinsame Verbindung</li> <li>* Intention: Lösungen zu finden, mit denen alle zufrieden sind (größtmögliche Schnittmenge)</li> <li>* Glaube an ein Universum der Fülle, Vertrauen auf gemeinsame Lösung</li> </ul>
23	<p><b>Optimum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* die perfekte und beste Lösung für mich</li> </ul>	<p><b>Wohlfühlbereich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* fühle mich mit der Lösung wohl, kann damit</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>* fast unmöglich auf dieser Ebene einen Konsens zu finden</li> </ul>	<p>gut leben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* leichter auf dieser Ebene einen Konsens zu finden</li> </ul>
24	<p><b>Lob, Kompliment</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* basiert auf moralischen Urteilen</li> <li>* Intention: ein bestimmtes Verhalten soll wiederholt werden/ Manipulation</li> <li>* Du-Botschaft</li> <li>* fördert eher Abhängigkeit</li> </ul>	<p><b>Wertschätzung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* basiert auf Gefühlen und Bedürfnissen</li> <li>* Intention: Ausdrücken und Mitteilen, was gerade lebendig in mir ist/ Bed. nach Kontakt</li> <li>* Ich-Botschaft</li> <li>* lässt die Freiheit</li> </ul>
25	<p><b>Ent-Schuldigen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* einer ist Täter – einer ist Opfer, Frage: Wer hat schuld?</li> <li>* Fokus = moralisches Denken</li> <li>* sich schuldig fühlen</li> <li>* Ausgleich: Schuld abtragen oder Strafe bekommen</li> </ul>	<p><b>Bedauern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* einer würde es heute anders machen, ggf. beide mitverantwortlich</li> <li>* Fokus: in Kontakt mit meinen Bedürfn.</li> <li>* traurig sein</li> <li>* Ausgleich: Wiedergutmachung</li> </ul>
26	<p><b>Macht mit Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Die Bedürfnisse von allen Beteiligten haben Gewicht</li> <li>* Es wird gemeinsam entschieden, inklusiv</li> <li>* Im Geiste der Partnerschaft, partnerschaftliches Miteinander</li> <li>* Bedürfnis nach Kooperation und Freiwilligkeit</li> <li>* Bereich der Autonomie und Selbstverantwortg bei Mitarb. groß</li> <li>* Vertrauen, dass meine Bedürfnisse berücksichtigt werden (Welt der Fülle)</li> </ul>	<p><b>Macht über Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Die Bedürfnisse des Mächtigen zählen, einseitige Bedürfnisbefriedigung</li> <li>* Der Mächtige entscheidet allein, exklusiv</li> <li>* Hierarchisch</li> <li>* Ungleichgewicht im Geben und Nehmen, löst ein Gefühl von Scham/ Angst und Schuld aus</li> <li>* Bereich der Autonomie und Selbstverantwortg bei Mitarb. gering</li> <li>* Angst, dass meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden (Mangelbewusstsein)</li> </ul>
27	<p><b>Bestrafender Einsatz von Macht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit liegt auf moralischen Urteilen, Vorstellungen von richtig/ falsch</li> <li>* Intention: bestimmtes Verhalten zu begünstigen/ Kontrolle</li> <li>* gegen etwas/ jemanden</li> <li>* werte den anderen ab</li> <li>* Wesentlicher Bestandteil des Rechtssystems. Vorstellung von Recht/ Rache/ Vergeltung.</li> <li>* Nicht bereit zum Gespräch danach</li> <li>* angemessen und unangemessen</li> </ul>	<p><b>Schützender Einsatz von Macht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aufmerksamkeit liegt bei den Bedürfnissen</li> <li>* Intention: Die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen</li> <li>* für meine Bedürfnisse/ Werte (oder die von Anderen)</li> <li>* wertschätze den Anderen</li> <li>* Notfallsituation. Es geht um den Schutz meiner Bedürfnisse. Der Andere ist sich dessen nicht bewusst</li> <li>* Bereit zum Gespräch danach</li> <li>* angemessen in der Wahl der Mittel</li> </ul>
28	<p><b>Angst vor der Autorität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich sehe den Anderen als Repräsentant eine Funktion</li> <li>* hierarchische Beziehung</li> <li>* A. hat mehr Machtmittel (Macht über) und erzwingt/ unterdrückt</li> <li>* Im Umgang mit ihr werden viele Bedürfnisse nicht erfüllt</li> </ul>	<p><b>Respekt vor der Autorität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ich sehe den Anderen als Mensch mit Gefühlen und Bedürfnissen</li> <li>* partnerschaftliche Beziehung</li> <li>* A. hat mehr Kompetenz/ Erfahrung/ Weisheit und teilt sie</li> <li>* Umgang mit ihr wird als Bereicherung empfunden</li> </ul>
29	<p><b>Wahl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Aktion, pro-aktiv</li> <li>* Aufmerksamkeit ist bei mir und meinen Gefühlen/ Bedürfnissen</li> <li>* weit</li> </ul>	<p><b>Rebellion oder Unterwerfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Re-Aktion</li> <li>* Aufmerksamkeit ist bei der anderen Person oder meinen Urteilen über sie</li> <li>* eng</li> </ul>

30	<b>Abhängigkeit oder Unabhängigkeit</b> * Entweder autonom oder abhängig * Habe nur meine Ziele im Kopf oder gebe mich auf * auf der Ebene der Strategien * hart/ starr, entweder/oder	<b>Interdependenz-Verbundensein</b> * Innerlich frei + doch einander verbunden * Möchte die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen * auf der Ebene der Bedürfnisse * weich/ fließend, sowohl/ als auch
31	<b>Ehrlichkeit der Giraffe</b> * Teile meine Gefühle und Bedürfnisse mit	<b>Ehrlichkeit des Wolfes</b> * Teile meine Gedanken, Urteile, Sichtweisen, Analysen mit
32	<b>Wolfsschrei</b> * Du-Botschaft * moralische Urteile, Interpretationen	<b>Giraffenschrei</b> * Ich-Botschaft * anhand der Vier-Schritte
33	<b>Giraffisch Nein-Sagen</b> * In Verbindung mit meinen Bedürfnissen  * Intention: alle Bedürfnisse berücksichtigen * Kooperationsbitte	<b>Wölfisch Nein-Sagen</b> * In Verbindung mit meinen Vorstellungen von Recht, Moral und Normalität * Intention: meinen Willen durchsetzen * „Sorg für dich selbst!“
34	<b>Giraffentrennung</b> * Einsicht bei Beiden/ gegenseitiges Verstehen * einander Wertschätzen, jeder übernimmt für seinen Teil Verantwortung * traurig – beide können leichter loslassen	<b>Wolfstrennung</b> * Einsicht nur bei einem/ ggf. schützender Einsatz von Macht * Feindbilder im Kopf, Schuldige werden gesucht * wütend, schuldig – Nachtreten, ist schwieriger loszulassen
35	<b>Bedürftig sein</b> * in Kontakt mit einer bestimmten Strategie sein * eng	<b>Bedürfnisse haben</b> * in Kontakt mit seiner Lebensenergie/ seinen Bedürfnissen sein * weit und offen
36	<b>Bedürfnis, zum Wohlergehen des Anderen beizutragen</b> * Aufmerksamkeit liegt bei mir und beim Anderen, ich bin mir meines Bedürfnisses bewusst * klare Trennung von ICH und DU * freiwillig * kann neben dem Bedürfnis stehen, „meine Verantwortung als Mutter/ Chef o.ä.“ zu erfüllen	<b>Verantwortung für das Wohlergehen des Anderen übernehmen</b> * Aufmerksamkeit liegt eher beim Anderen  * Vermischung von ICH und DU * ungefragt und unfreiwillig * verwechselt mit dem Bedürfnis „meine Verantwortung als Mutter/ Chef o.ä.“ zu erfüllen“
37	<b>Wolfsdenken</b> * Gedanken, die bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllen * in den Kopf gerutschte Bedürfnisse	<b>Giraffengedanken</b> * Gedanken, die bestimmte Bedürfnisse erfüllen oder dabei helfen * klare Trennung von Gedanken und Bedürfnissen
38	<b>Bedürfnisse berücksichtigen</b> * Reden über die jeweiligen Bedürfnisse, einander Verstehen erfüllt	<b>Bedürfnisse befriedigen</b> * Handlungen finden, die die Bedürfnisse befriedigen
39	<b>Statische Sprache</b> * Es gibt feste Zuschreibungen. Jemand ist so und so. Und das ändert sich nur langsam! * Oftmals überlagern Erfahrungen aus der Vergangenheit die Wahrnehmung des Moments. * Starrheit.	<b>Dynamische Sprache</b> * Es gibt keine festen Zuschreibungen, alles ist im Fluss. * Es wird auf das Hier, Jetzt und So geachtet. Und das kann sich im nächsten Moment ändern. * Flexibilität