

## Was GFK für mich bedeutet

GFK ist für mich eine **Lebensweise/ Haltung**, die für mich wie folgt gekennzeichnet ist:

- \* Tue nur das, was Spaß macht, „follow the flow“ (kurzfristige oder langfristige Bedürfniserfüllung)
- \* Erkenne dich selbst: Welche Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sind aktuell präsent?
- \* Glaube an die Fülle des Universums, dass es Lösungen oder Wege gibt, wie alle Bedürfnisse erfüllt werden und dass die Welt prinzipiell freundlich ist und genügend Platz für alle Wünsche ist.
- \* „Be gentle to yourself“, Akzeptanz und Empathie sich selbst und anderen gegenüber, der Versuch, sich selbst und andere schön zu sehen („see me beautiful“)
- \* Die Bereitschaft, an sich zu arbeiten, den eigenen Schatten zu erkennen und bewusst mitnehmen
- \* Die Bereitschaft dem anderen auf Augenhöhe zu begegnen, einen partnerschaftlichen Umgang zu pflegen, in dem Rahmen oder auch jenseits der gegebenen sozialen Rollen und Hierarchien

Daneben ist GFK auch eine **Technik**, die mir hilft wirklich aus dieser Haltung heraus zu leben, die mich mit mir und dem anderen verbindet. Das Vier-Schritte-Modell ([Kurzversion](#)/ [Langversion](#)) hilft mir, mich mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden, überhaupt zu verstehen, was los ist in mir und so leichter zu werden. Auch hilft es mir, die Handlungen des anderen leichter zu verstehen, den guten Kern zu sehen und mich dadurch auch vor Schuldgefühlen oder Revanchehandlungen zu beschützen.

Ich mag es, die verschiedene Persönlichkeitsanteile in mir zu entdecken und ihnen von meiner inneren Giraffe Einfühlung zu geben, dem kleinen traurigen Kind, dem Romantiker, dem Antreiber, Perfektionisten oder Faulenzer. So finde ich mehr Frieden in mir selbst, ein Frieden, der ausstrahlt und auch mein soziales Leben mitprägt.

Diese Technik ist ungemein effektiv und hilfreich in schwierigen Konfliktsituationen. Als dritte Partei oder Mediator gibt es so ein wirksames Hilfsmittel, Konflikte von der festgefahrenen Positionenebene auf die flexiblere und höhere Ebene der Bedürfnisse zu heben, die beiden Parteien so zu gegenseitigem Verständnis und Akzeptanz zu führen, die Feindbilder durch Herzenskontakt zu ersetzen.

Und es kann Heilung bringen, wenn im nachhinein die vielen schmerzhaften Situationen noch einmal durchlebt und gelöst werden können. Es entsteht dabei ein heilsamer Schmerz, wenn die wirkliche Trauer sich ausdrücken kann und so der Ballast der Vergangenheit etwas leichter wird.

GFK wird ganz unterschiedlich und individuell gelebt und ist doch eine universelle Kraft, die unmittelbar sichtbar wird.

Für mich gibt es kein „reines GFK“, aber einen gewissen Standard an Erkenntnissen. Dieser findet sich in den Büchern von Marshall Rosenberg oder in den Zertifizierungsunterlagen des CNVC.

Daneben gibt es unterschiedliche Akzentuierungen, die von Lehrer zu Lehrer, Mensch zu Mensch anders sind und sich im Lernprozess entfalten, entwickeln und wandeln.

### **Wo liegen die individuellen Schwierigkeiten in und um die GFK?**

GFK ist kein Allheilmittel, kein Wunderwuzzi, mit dem wir alle unsere mitmenschlichen Probleme lösen können.

Mir fällt innerhalb des Netzwerkes von GFK auf, dass es einfach auch einen Unterschied zwischen Seminarwirklichkeit und dem Leben außerhalb der Seminare gibt, dass einige Trainer dann im wirklichen Leben entweder nicht die Zeit für einen Giraffentanz haben oder es dennoch zu Zerwürfnissen kommt. Ein Ideal von mir wäre die Übereinstimmung von Lehre und Leben, aber das ist ein Ideal. Der innere Perfektionist möchte, dass beides eins ist, muss aber immer wieder die eigene Unvollkommenheit erfahren.

Die wichtigsten Schwierigkeiten/ Defizite für mich sind

- \* Fehlende Selbst-Einfühlung
- \* Zu wenig Zeit für einen Giraffentanz
- \* Fehlende Übereinstimmung Lehre – Leben, vielleicht sogar Unmöglichkeit dessen
- \* Unterschiedliche Vorstellungen/ Ideen, was GFK denn nun ist
- \* Die nicht Organisierbarkeit von GFK. Es ist ein zwischenmenschliches Miteinander, das sich nur schwer in eine Organisation als solche fassen lässt.