

Das 4-Schritte-Modell der GFK






Die „Technik“ lernen...

Christian Rüther

www.gfk-training.com

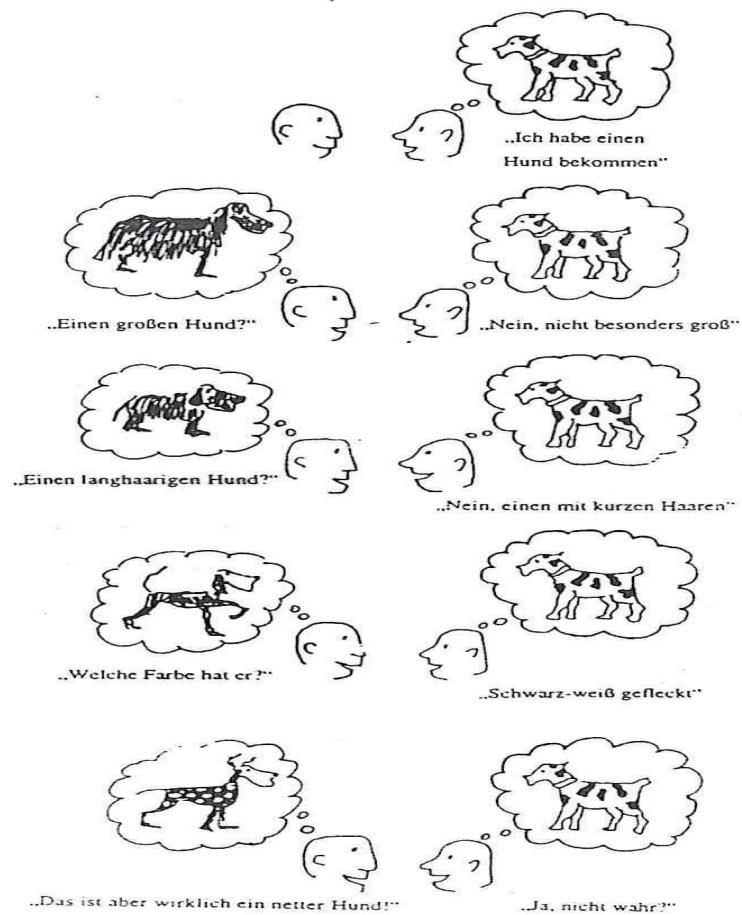
www.christianruether.com

4-Schritte/5-Ebenen

Bild	Ebene	Nähere Hinweise
	Wahrnehmung	Zahlen/Daten/Fakten Was hätte eine Videokamera gesehen/gehört? <i>„Wenn ich sehe/höre...“</i>
	(Gedanken)	Gedanken beschreiben + relativieren: Das sind jetzt meine Assoziationen, die sind relativ und veränderbar: <i>„Mir kommen folgende Gedanken“</i>
	Gefühle	„Echte“ Gefühlswörter = Adjektive Gefühlseigentümer ist für seine Gefühle verantw. <i>„Ich bin + [Gefühlswort]“</i>
	Bedürfnisse/ Werte	Abstrakta – Hauptwörter, ohne konkreten Bezug zu einer Person/Ort/Zeit, kann man nicht sehen <i>Ich brauche + [Bedürfniswort]. Mir ist [BW] wichtig</i>
	Bitten/ Lösungen	Konkret, positiv, von einer Video-Kamera sichtbar Bereitschaft im Hier-und-Jetzt, Ich oder Du Konkretes Handeln oder Reden

Konfliktanalyse

Person A	Person B
Wahrnehmung	
Gefühle	Gefühle
Bedürfnisse	Bedürfnisse
Kern-Bedürfnis	Kern-Bedürfnis
Lösungs-Möglichkeit/ Win-Win-Lösung	



Wahrnehmung

- Wie eine Videokamera
- Beschreiben statt Bewerten
- Konkret, positiv, sinnlich erfahrbar
- Zwecke
 - Zur eigenen Beruhigung
 - Kontext herstellen
 - Erstes Einverständnis sichern
- Ggf. Konsens über den Dissenz, d.h. wir sind uns einig, unterschiedliche Erinnerungen zu haben

Wahrnehmung Übungen

- Jahrestrainingskript, S. 47/48
- Lösungsschlüssel, S. 223-225

Nr.	Satz	Übersetzung
1.	Du bist gestern zu spät gekommen	
2.	Das ist aber ein kleiner Mensch, fast ein Zwerg	
3.	Peter ist ein sehr erfolgreicher Manager	
4.	Marianna hat mich gestern voll gelobt	
5.	Schau nicht so blöd	

Gefühle - Input

- Körperliche Rückmeldungen über erfüllte/unerfüllte Bedürfnisse, Bsp. hungrig, durstig, müde
- Grundgefühle: traurig, wütend, ängstlich, ohnmächtig, schuldig - zufrieden, hoffnungsvoll, erleichtert
- Wandeln sich ständig
- Häufig unbewusst oder verdrängt – wir sind alle „emotionale Krüppel“ vgl. Glaubenssätze über Gefühle
- Adjektive als Wörter für „echte“ Gefühle: Ich bin + [Adjektiv]
- Versus Partizip Perfekt für „Du-hast-mich-Gefühle“: Ich fühle mich [Partizip Perfekt] z.B. verarscht, hintergangen, alleingelassen

Was ist emotionale Kompetenz?

- Gefühle spüren
- Gefühle akzeptieren + durchfließen lassen – sie dürfen sein und sind MEINE Gefühle
- Gefühle benennen können
- Gefühle angemessen ausdrücken
- Bedürfnisse hinter den Gefühlen finden können und ggf. angemessen handeln

Gefühle Übungen

- Jahrestrainingskript, S. 54/55
- Lösungsschlüssel, S. 226/227

Nr.	Satz	Übersetzung
1.	Ich habe das Gefühl, du magst mich nicht.	
2.	Ich fühle mich jetzt aber ausgestoßen.	
3.	Ich fühle mich von dir überfahren	
4.	Ich spüre da eine ganz negative Stimmung im Raum	
5.	Ich fühle mich im Stich gelassen	

Gefühle - Übungen

- Emotionale Situation + durchfließen lassen oder Bewerten 1-10, weniger/gleich/mehr
- Gefühls-Inventar
- Musik hören und Gefühle aufschreiben
- Der Tagesrückblick
- Emojis – Wörter dafür finden, vgl.
<https://www.smileybedeutung.com/whatsapp-smileys-bedeutung/liste-smileys-menschen-whatsapp>

Werte-Fragen

- Was treibt mich an? Was motiviert mich zu handeln?
- Was ist die Ursache meiner Handlungen? Welche Kraft/Energie steckt dahinter?
- Was ist mir wichtig im Leben? Was sind meine Werte am Arbeitsplatz/ in meiner Familie/ im sozialen Miteinander?
- Welche Beziehungen/ Begegnungen habe ich schon erlebt, bei denen viele dieser Werte erfüllt waren?

Werte = Bedürfnisse - Input

- Werte = Bedürfnisse = intrinsische Motivatoren: Alles, was wir tun, tun wir aus Bedürfnissen/ Werten heraus
- Hauptwörter, Abstrakta, unabhängig von Person/Ort/Zeit z.B. Wertschätzung, Freiheit, Autonomie, Rücksichtnahme...
- Universell menschlich = alle Menschen haben diese Werte und Bedürfnisse, kulturell + individuell unterschiedliche Strategien, diese Bedürfnisse zu erfüllen

Bedürfnisse finden

- Gedanken anschauen = in den Kopf gerückte Bedürfnisse
- Gegenteil-Methode
- Sozialer Kontext: Mutter/ Kind
 - Mutter: meine Verantwortung als Mutter gerecht werden/ zum Wohlergehen des Kindes beitragen
 - Kind: Spiel/Spaß, Autonomie, Entspannung, Vertrauen
- Themen: z.B. Geld
 - Finanzielle Sicherheit
 - Ausgleich im Geben und Nehmen
 - Sparsamkeit/Großzügigkeit
 - Wertschätzung

Bedürfnis Übungen

- Jahrestrainingskript, S. 61/62
- Lösungsschlüssel, S. 228/29

Nr.	Satz	Übersetzung
1.	Ohne dich kann ich nicht leben!	
2.	Du bist schon ganz schön faul! Wie wäre es, wenn du mir auch mal helfen würdest?	
3.	Geizhals!	
4.	Ich brauche jetzt unbedingt eine Pizza!	
5.	Ich will doch nur dein Bestes!!	

Weitere Übungen Bedürfnisse

- Mal den Kalender der letzten Woche durchgehen und zu den Gefühlen die passenden Bedürfnisse finden (siehe Übung Gefühle)
- Bedürfniswörter-Liste durchgehen und schauen, bei welchen Wörtern ich resoniere bzw. welche Wörter etwas anklingen lassen. Welche Wörter kann ich schwer nachvollziehen?
- Immer wieder Innehalten:
 - Welches Bedürfnis erfülle ich mir gerade?
 - Welches Bedürfnis kommt im Moment zu kurz?
- Wenn jemand mir etwas erzählt, die Bedürfniswörter raushören und zurückspiegeln: Geht es dir jetzt um [Bedürfniswort]?
Schauen, wie die andere Person reagiert. Nickt sie?
- Check In/Check Out: Jeder sagt ein Gefühlswort + Bedürfniswort

Gefühle und Bedürfnisse finden

- Jahrestraining-Skript S. 63

Nr.	Situation	Gefühle	Bedürfnisse
1	Du hast deinen 9jährigen Sohn beim Rauchen erwischt.		
2	Du siehst wie am Arbeitsplatz zwei Kolleginnen immer wieder zu dir rüberschauen und dabei lachen.		
3	Du bist ein Kind und deine Mutter sagt: „Warum kannst du nicht auch so pflegeleicht wie deine Schwester sein!“		
4	Du hast gerade ein paar Kaffeetropfen auf deinem neuen weißen Hemd gesehen		
5	Du schaust dir einen romantischen Liebesfilm an, wo sie die beiden am Ende umarmen		

Bitten – Einstiegs-Übungen

- 2er Übung: „Bitte“ – „Ich will“ – Geschenk + „Bitte“
- Christian und Gruppe
- Begrüßung:
 - „Hallo Christian“,
 - Winken
 - Namaste-Geste
 - Bitte begrüßt mich
- Rückmeldung:
 - Daumenfeedback: Das Seminar gefällt mir...
 - Aufstellung im Raum – Ich kann Inhalte aus dem Seminar praktisch in meinem Alltag umsetzen (100% - 0%)
 - 2-3 Rückmeldungen, was mir bisher gefallen hat
 - Bitte gebt mir Feedback

Bitten - Input

- Videokamera
- Positiv, konkret, beschreibend, im Hier und Jetzt (jetzt oder „Wärest du bereit“?)
- Kein „nicht“ 😊
- Bitte = ich reagiere mit Empathie auf ein „Nein“ oder ähnliche Antworten, sonst ist es eine FORDERUNG
- 100%ig giraffisch: „Bitte mache es nur, wenn du es mit Freude oder freiwillig tun möchtest!“
- Häufig Angst, direkte Bitten zu stellen

Bitten Übungen

- Jahrestrainingskript, S. 70/71
- Lösungsschlüssel, S. 230-33

Nr.	Satz	Übersetzung
1.	Ich möchte, dass du mich so akzeptierst, wie ich bin!	
2.	Du könntest mir mehr Blumen schenken, das hast du früher getan!	
3.	Wir waren schon lange nicht mehr im Kino...	
4.	Hör auf ständig in der Nase zu popeln!	
5.	Fühl dich wie zuhause.	

Abschluss

- 4-Schritte/5-Ebenen ist für mich die „Technik“
- Technik kann man üben, eine Haltung hast du oder entwickelt sich oder kommt aus regelmäßigem Ver-Halten
- 4-Schritte ist eine Orientierung, kein Sprachprogramm
- Für sich üben, es geht darum, diese Fertigkeiten abrufen zu können, wenn wir sie brauchen