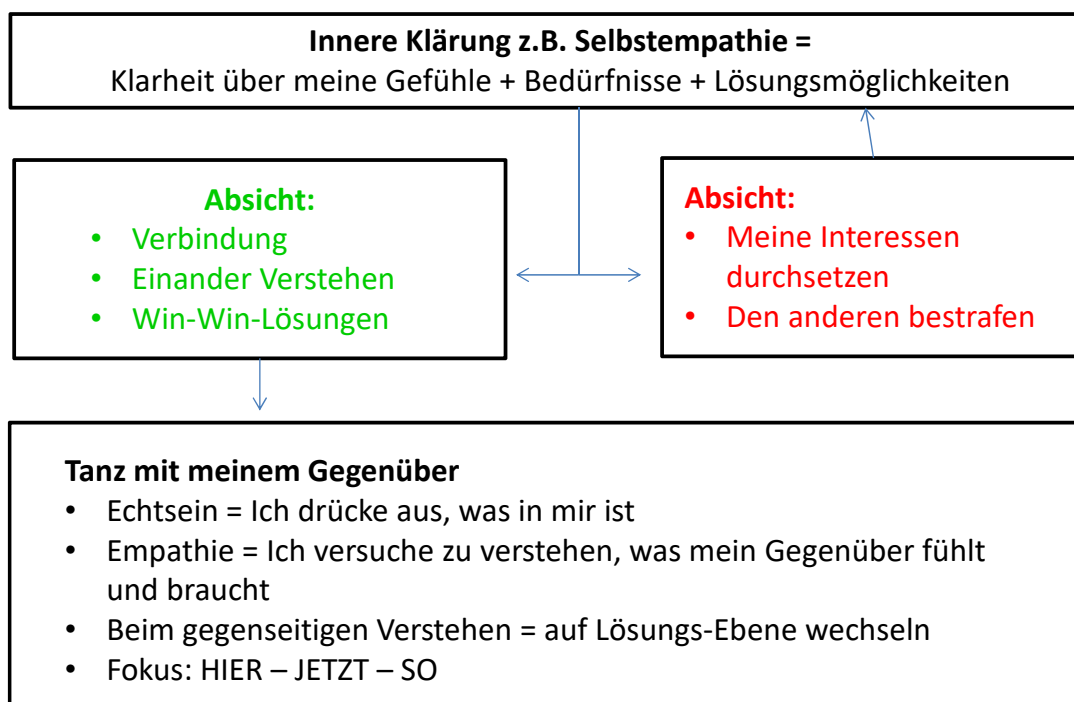


Das GFK-Gespräch

Christian Rüther
www.gfk-training.com
www.christianruether.com
www.soziokratie.org

Kommunikations-Chart

aus: Hart/Hodson: Empathie im Klassenzimmer, S. 76



Idealtypischer Gesprächsverlauf

- **Innere Vorbereitung:** Selbstklärung vor dem Gespräch
 - **Äußere Vorbereitung:** Für ein gutes Gesprächssetting sorgen = Raum und Zeit, Termin vereinbaren
 - **Gesprächseinstieg** = kurze/knackige Ich-Botschaft mit den Vier Schritten + „Wie geht es dir damit?“
 - **Empathie** solange bis mein Gegenüber ruhig ist: Check „Liegt dir noch was auf dem Herzen?“ + „Bist du bereit mir zuzuhören und meine Sichtweise zu verstehen?“
 - **Echtsein:** Einerseits (Deine Bedürfnisse und wie es mir damit geht), Andererseits (Meine noch offenen Bedürfnisse) + „Was ist bei dir angekommen?“ (kurz und knackig)
 - **Wechsel Empathie – Echtsein** bis alle Bedürfnisse verstanden wurden (**VERSTÄNDNIS-EBENE**)
-
- Erst dann auf die **LÖSUNGS-EBENE** gehen: Was können wir tun, damit unser aller Bedürfnisse erfüllt werden?
Oder selbst einen Vorschlag anbieten (Kooperations-Bitte)

Drei Positionen

Selbstklärung in mir!!
Auf Basis der 5 Ebenen
















Reden mit Ich-
Botschaften
Ich + 5 Ebenen



Zuhören mit Du-
Empathie
Du + 5 Ebenen

Der Wolfstanz

Quelle:
Gina Lawrie/Bridget Belgrave:
Das Tanzparkett
<http://www.nvcdancefloors.com/index.html>

A U S S E N		
		
		
		
	DU-EMPATHIE	ICH-AUSDRUCK
I N N E N		
		
		
		
		

Echtsein

- Zu meiner inneren Wahrheit stehen und mich sichtbar machen (Verwundbarkeit, vgl. Brene Brown)
- „Selektive Authentizität“
 - Was ich sage = Echtsein = Kongruenz von Worten/Gedanken/ Intentionen
 - Wieviel ich sage = Grad der Offenheit/Transparenz/Tiefe und Themenauswahl z.B. „Darüber möchte ich nicht reden!“ oder „Das ist mir zu privat!“ oder Ausweichen
- Vgl. Wolfs-Ehrlichkeit/Giraffen-Ehrlichkeit

Ideal der Stimmigkeit

		Der Situation	
		entsprechend	nicht entsprechend
Mir selbst	gemäß	stimmig 1	daneben 2
	nicht gemäß	angepaßt 4	verquer 3

Abb. 97: Vier-Felder-Schema zum Konzept der Stimmigkeit, mit personaler und situativer Komponente

Situationsmodell

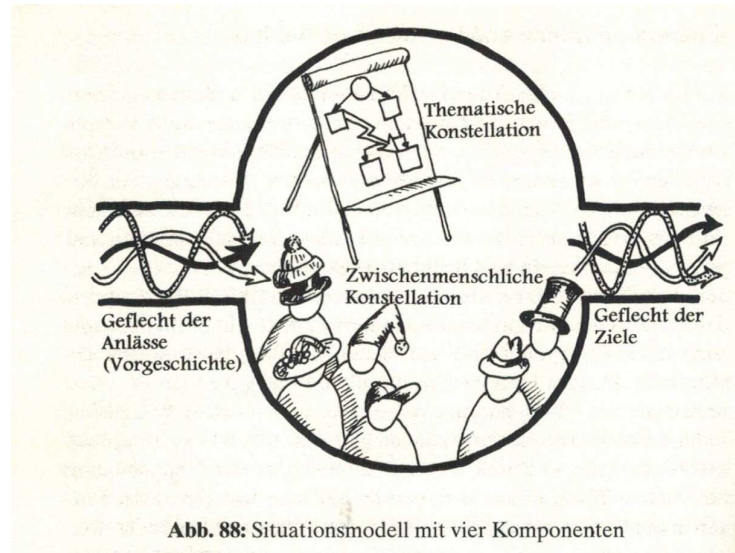


Abb. 88: Situationsmodell mit vier Komponenten

Quelle: Friedemann Schulz von Thun: Miteinander Reden, Bd. 3

Empathie

- Ganz die Welt aus der Sicht meines Gegenübers zu sehen, mein Haus verlassen, mein Ego aufgeben, liebevoll sehen
- Selbstklärungstanz für den anderen – er braucht Unterstützung bzw. auch die Verbindung zu seinen Gefühlen/Bedürfnissen
- Innere Haltung: Ja, du bist okay...
- Gefühle und Bedürfnisse wiedergeben bis die Person ruhig und entspannt ist, nur Gefühle und Bedürfnisse
- Ggf. am Ende die 1-2 Kernbedürfnisse identifizieren und auf die Bitte kommen: Was kann wer wie machen, damit deine 1-2 Kernbedürfnisse erfüllt werden?
- Kein Ratschläge oder sonstige Kommunikationssperren, nur Gefühle und Bedürfnisse

Kommunikationssperren



- Vorwürfe/Anschuldigungen
- Ratschläge geben
- Analysieren/Interpretieren
- Belehren/Moralisieren
- Forschen/Verhören
- Befehlen/Anordnen
- Beschwichtigen/Beruhigen
- Taktisch loben/schmeicheln
- Warnen/Drohen

BEZIEHUNGSBITTEN		
	<p>Verstehen wollen: <i>„Wie geht es Dir damit?“ „Was löst das bei dir aus?“</i></p>	<p>DU</p>
	<p>Verstanden werden: <i>„Kannst du mir sagen, was bei dir angekommen ist?“ „Was hast du von meinen Worten verstanden?“</i></p>	<p>ICH</p>

Hilfs-Prozess fürs „Verstanden werden“

- Kooperativer Wolf = Er gibt wieder, was er verstanden hat und meistens trifft er nur einen Teil von unserer Botschaft.
 - „Danke!“
 - „Ich hatte das anders gemeint.“ +
 - klare prägnante Wiederholung
 - „Was ist angekommen bei dir?“
- Un-Kooperativer Wolf = Hat einen Widerstand gegen die Frage, z.B.: „Denkst du, ich kann nicht zuhören?“ – „Was soll diese Lehrerfrage?“ – „Ist das wieder so deine GFK?“
 - Empathie: Du bist irritiert und möchtest verstehen, wieso ich so eine Frage stelle?
 - Ich-Botschaft: Zwischen „gemeint-gesagt-gehört-verstanden“ liegen Welten und ich möchte gucken, wie gut ich mich ausgedrückt habe
 - Bist Du bereit mich da zu unterstützen?
 - Klare prägnante Wiederholung
 - „Was ist angekommen bei dir?“

LÖSUNGSBITTEN		
	<p>Einfache Lösungsbitte (Einstieg = Fokus mein Bedürfnis): <i>„Könntest du bitte ...“</i> <i>„Wärest du bereit ...“</i></p>	<p>ICH</p>
	<p>Kooperationsbitte (berücksichtigt die Bedürfnisse von uns beiden) <i>„Wärest du bereit ... (andere Zeit/Person/Ort)“</i> <i>„Wie wäre es, wenn ich ... tue und Du...“</i></p>	<p>WIR</p>