

## Übungen zu den 4 Komponenten der GFK

Ist das eine Beobachtung / ein Gefühl / eine Bitte im Sinne der GFK?

<b>Ist das eine reine Beobachtung im Sinne der GFK?</b>	<b>Ja</b>
Was du gekocht hast, schmeckt mir nicht.	x
Ralf hat gestern Nachmittag grundlos wütend reagiert.	
Michael hat gesagt, er findet mein Kleid hässlich.	x
Mein Vater freut sich nicht, wenn ich ihn besuche.	
Sie kommt oft bei mir vorbei.	
Wenn du dich nicht ausgewogen ernährst, wirst du krank.	
Gabi hat vor, für Ihre Prüfungen nächste Woche erst am Abend davor zu lernen.	
<b>Ist das ein echtes Gefühl?</b>	<b>Ja</b>
Ich freue mich so für dich.	x
Ich fühle mich total unter Druck gesetzt	
Ich hoffe, dass alles gut geht.	x
Ich habe das Gefühl, du willst dich drücken.	
Ich bin sauer, dass du so spät kommst.	x
Ich fühle mich schlecht behandelt.	
Es ist schmerzlich für mich, das zu hören.	x
<b>Handelt es sich bei den Aussagen um Bitten aus Sicht der GFK?</b>	<b>Ja</b>
Würdest du mir bitte sagen, was du dir da für Sorgen machst?	x
Hör mir bitte erst mal zu, bevor du was dagegen sagst.	
Magst du mit mir drüber reden, wie es dir mit der Beurteilung geht?	x
Bitte mäkle nicht dauernd an mir rum.	
Kannst du bitte Ordnung in deinem Zimmer machen.	
Ich würde dir gerne erzählen, was mir heute passiert ist. OK?	x
Ich wünsche mir, dass du nicht so rumtrödelst.	
Sei bitte brav.	

## Mögliche Beobachtung / Gefühle / Bedürfnisse

<b>Bewertung</b>	<b>Mögliche Beobachtung</b>
Du bist zu inkonsequent	Gestern hast du ihr verboten, diesen Film anzuschauen. Jetzt erlaubst du es ihr.
Er ist unaufmerksam	Ich erzähle ihm, was los war. Er schaut auf den Boden.
Du bist unzuverlässig	Ich habe 11 Uhr für unser Treffen notiert, Du kommst um 11:30 Uhr.
Meine Kollegen sind oft krank	In diesem Monat hatten wir 4 Krankmeldungen.
Hier ist ganz schön Unordnung	Im Flur liegen 15 Paar Schuhe ...
Er arbeitet langsam	Für seine Arbeit hatte ich 1 Stunde kalkuliert, er hat 3 Stunden gebraucht.
<b>Stellen Sie sich Situationen vor</b>	<b>Mögliche Gefühle (Gefühlswortschatz aufbauen)</b>
Ihre 13-jährige Tochter ist betrunken.	Besorgt, allarmiert, bestürzt
Sie sehen 2 Kolleginnen mehrmals zu Ihnen rüberschauen und dabei lachen.	verunsichert, irritiert
Ihr Partner sagt Ihnen: „Ich liebe dich!“	Gerührt, hoffnungsvoll, dankbar, begeistert
Ihr Chef ist unzufrieden mit Ihrer Leistung und kritisiert Sie öffentlich.	Angespannt, hilflos, sorgenvoll, verärgert
Ihre Mutter will zu Besuch kommen, Sie haben gerade viel um die Ohren.	Gestresst, hin und her gerissen
<b>Aussagen</b>	<b>Mögliche Bedürfnisse hinter den Aussagen</b>
Immer mäkelst du an mir rum.	Wertschätzung, Verständnis, Freundlichkeit
So eine Enttäuschung, dass es hier nicht mal einen Bus gibt.	Unterstützung, Leichtigkeit, Geborgenheit
Er redet schlecht über mich.	Einfühlung, Vertrauen
Diese endlosen Diskussionen ohne Ergebnisse nerven mich.	Effizienz, Vorankommen, Veränderung
Mit nichts bist Du einverstanden.	Zustimmung, Offenheit, Verständnis, Akzeptanz
Sie ist undankbar, nichts gefällt ihr.	Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude

## Pseudogeühle (Gedanken) wandeln in Gefühle und Bedürfnisse

Pseudogeühle	Mögliche Gefühle	Mögliche Bedürfnisse
Nicht akzeptiert	<i>Unsicher, mutlos</i>	<i>Toleranz, Verständnis, angenommen werden, dazu gehören</i>
Klein gemacht	<i>Verstört, wütend</i>	<i>Selbstverständnis, Respekt, Sicherheit, Stärke, Augenhöhe</i>
Falsch beschuldigt	<i>Frustriert, verzweifelt</i>	<i>Ehrlichkeit, gesehen/gehört werden</i>
In eine Schublade gesteckt	<i>Empört, hilflos</i>	<i>Offenheit, Verständnis, Leichtigkeit</i>
übers Ohr gehauen	<i>Schockiert, erschüttert</i>	<i>Vertrauen, Ehrlichkeit, Sicherheit</i>
Kritisiert	<i>Angespannt, genervt</i>	<i>Anerkennung, (Selbst-)Sicherheit, Wertschätzung, Offenheit</i>
Nicht berücksichtigt	<i>Beunruhigt, verstört</i>	<i>Beteiligung, einbezogen sein, Rücksicht</i>
Ausgegrenzt	<i>Im Schmerz, kalt, leblos</i>	<i>Dazu gehören, Vertrauen, Akzeptanz, Geborgenheit</i>

Welche Form der Bitte könnte passen (Handlungs-, Verständnis- oder Verbindungsbitte)? Wie könnte die Bitte formuliert werden?

Situationen	Mögliche Form der Bitte formulieren
„Sie haben mir gesagt, dass Ihnen die Präsentation nicht gefällt. Ich bin überrascht und möchte das gerne verstehen... „	Würden Sie mir bitte sagen, was genau Sie sich anders wünschen?
„Ich schreibe gerade an einem Text und ich höre Ihre Musik in meiner Wohnung. Ich bin gestresst und brauche Ruhe...“	Wäre es für Sie ok, die Musik etwas leiser zu machen? (Oder haben Sie einen anderen Vorschlag?)
„In den letzten 4 Wochen hast du jeden Tag bis 21 Uhr gearbeitet, danach warst du müde. Wir haben nichts zusammen unternommen. Ich bin frustriert, weil mir gemeinsame Zeit wichtig ist...“	Wär es ok, wenn wir uns mal zusammensetzen und überlegen, wie wir mehr Zeit miteinander verbringen könnten?
„Das Programm funktioniert nicht! Ich bin echt frustriert und brauche Hilfe...“	Kennst du dich damit aus? Kannst du mir da vielleicht helfen?