

GFK lernen in 50 kurzen Lektionen

Teil 2 - Prinzipien

Eva Ebenhöh

www.gfk-lernen.de

Lektion 11: Prinzipien



Lektion 11: Freiwilligkeit

„Do nothing that is not play.“ * (Rosenberg)

Warum?

- Zwang hinterlässt Unmut und Missgunst
- bei inneren Konflikten und bei äußerem

Frage nicht nur die erste Frage, auch die zweite:

1. Was willst du, dass jemand tut?
2. Aus welcher Motivation heraus möchtest du, dass er oder sie es tut?

Durch Freiwilligkeit entsteht überhaupt erst die Möglichkeit, eine intrinsische Bereitschaft in sich zu finden und es wirklich gern zu tun.

Übung:

Denke an etwas, von dem du denkst, dass jemand anderes es tun „muss“.

1. Dein Bedürfnis?
2. Wie könntest du es auch anders erfüllen?
3. Ist dir diese Sache wichtiger als deine Beziehung zu der Person?
4. Könntest du bitten – und ein Nein akzeptieren?



Lektion 12: Verbindung vor Lösung

„It's through connection that solutions materialize.“ (Rosenberg)

Konzentriere dich auf die Bedürfnisse aller Seiten, bevor du dich auf die Suche nach einer Lösung auf der Sachebene machst.

- Das führt zu Lösungen, die eher geeignet sind, die Bedürfnisse auch wirklich zu erfüllen.
- Wenn wir Freiwilligkeit ernst nehmen, dann wollen wir nur solche Lösungen, die für die anderen auch funktionieren. Zu denen kommen wir, wenn die Beziehungsebene geklärt ist.



Lektion 12: Verbindung vor Lösung

„It's through connection that solutions materialize.“ (Rosenberg)

Konzentriere dich auf die Bedürfnisse aller Seiten, bevor du dich auf die Suche nach einer Lösung auf der Sachebene machst.

- Das führt zu Lösungen, die eher geeignet sind, die Bedürfnisse auch wirklich zu erfüllen.
- Wenn wir Freiwilligkeit ernst nehmen, dann wollen wir nur solche Lösungen, die für die anderen auch funktionieren. Zu denen kommen wir, wenn die Beziehungsebene geklärt ist.



Lektion 12: Verbindung vor Lösung

„It's through connection that solutions materialize.“ (Rosenberg)

Konzentriere dich auf die Bedürfnisse aller Seiten, bevor du dich auf die Suche nach einer Lösung auf der Sachebene machst.

- Das führt zu Lösungen, die eher geeignet sind, die Bedürfnisse auch wirklich zu erfüllen.
- Wenn wir Freiwilligkeit ernst nehmen, dann wollen wir nur solche Lösungen, die für die anderen auch funktionieren. Zu denen kommen wir, wenn die Beziehungsebene geklärt ist.

Übung:

Gibt es ein zwischenmenschliches Problem, über dessen Lösung du grübelst?

Stell dir die Fragen:

- Mit welcher beteiligten Person bist du nicht gut verbunden?
- Was könntest du für die Beziehung zu dieser Person tun?

Lektion 13: Menschlichkeit sehen

„Behind every action is an attempt to meet a need.“ * (Rosenberg)

Die guten Gründe hinter Handlungen und Worten sehen.

Übung: Urteile übersetzen

„negatives“ Urteil	mögliche Gegenteile	mögliche Bedürfnisse
„Der ist respektlos.“	respektvoll	Respekt
„Wie kann man nur so blöd sein!“	Der ist schlau.	Verständnis, Leichtigkeit, Unterstützung
„Du bist arrogant.“	interessiert an anderen demütig achtsam, selbstreflektiv	Verbindung, Kontakt, Wertschätzung Sicherheit, Gemeinschaft Achtsamkeit, Wärme
...		

Lektion 14: Trennung von Verantwortung – Interdependenz - Teil 1

Wir sind nicht verantwortlich, für die Gefühle und Bedürfnisse von anderen ...
... wir sind verantwortlich für unsere Handlungen.

Wenn dieselbe Handlung ganz Unterschiedliches in anderen auslösen kann, dann können nur sie selbst für ihre Gefühle und Bedürfnisse die Verantwortung übernehmen.

Das heißt nicht, dass wir alle gefühlkalte Roboter werden.

Wenn wir glauben, wir hätten an den Gefühlen anderer „Schuld“, steht uns das oft einem echten Mitgefühl im Weg. Es geht darum, die eigenen Gedanken an Schuld abzubauen, um echtes Mitgefühl entstehen zu lassen.

Übung:

Denke 10 mal am Tag in allen möglichen Situationen:

- ***Ich*** fühle mich ..., weil ***ich*** ...
- ***Du*** fühlst dich ..., weil ***du*** ...

Lektion 15: Trennung von Verantwortung – Interdependenz - Teil 2

Wir sind nicht verantwortlich, für die Gefühle und Bedürfnisse von anderen . . .
... wir sind verantwortlich für unsere Handlungen.

Übung: Bedauern finden und ausdrücken

1. Finde eine Situation, in der jemand anderes mit deiner Handlung nicht zufrieden war – über die du auch selbst nicht glücklich bist.
2. Selbstempathie: Welches Bedürfnis hast du versucht, dir zu erfüllen? Verbinde dich mit der Schönheit des Bedürfnisses.
3. Empathie für die andere Seite: Welches Bedürfnis ist bei der anderen Person möglicherweise zu kurz gekommen? Verbinde dich mit der Schönheit – wie schön wäre es, wenn es für alle erfüllt wäre.
4. Denkst du noch, du wärst schuld? Dann geh nochmal zu 2.
5. Verbinde dich mit beiden Bedürfnissen. Spürst du Bedauern über das, was diese Handlung bewirkt hat? Wenn ja, wie könntest du es ausdrücken?

Lektion 16: Lebendigkeit / Authentizität

GFK Lernen kann dazu führen, dass du stockst und dir auf die Zunge beißt, um nichts „Falsches“ zu sagen. Das ist schade, wenn es auf Kosten von Lebendigkeit geht.

Mein Weg ist:

- Sag lieber erstmal was ohne nachzudenken und reflektiere es ggf. hinterher.
- Vor herausfordernden Situationen kannst du einen Selbstklärungsprozess und eine Einfühlung in deinen Gegenüber machen. Dann geh ohne „vier Schritte“ in die Situation und rede normal.

Lebendigkeit ist nicht Reaktivität. Um sie zu unterscheiden, brauchst du nur einen Atemzug zwischen Auslöser und deiner Reaktion darauf.



Lektion 16: Lebendigkeit / Authentizität

GFK Lernen kann dazu führen, dass du stockst und dir auf die Zunge beißt, um nichts „Falsches“ zu sagen. Das ist schade, wenn es auf Kosten von Lebendigkeit geht.

Mein Weg ist:

- Sag lieber erstmal was ohne nachzudenken und reflektiere es ggf. hinterher.
- Vor herausfordernden Situationen kannst du einen Selbstklärungsprozess und eine Einfühlung in deinen Gegenüber machen. Dann geh ohne „vier Schritte“ in die Situation und rede normal.

Lebendigkeit ist nicht Reaktivität. Um sie zu unterscheiden, brauchst du nur einen Atemzug zwischen Auslöser und deiner Reaktion darauf.

GFK Lernen in 50 kurzen Lektionen

Übung „Atmen“:

trocken oder live

1. Jemand sagt etwas, das etwas in dir auslöst.
2. Nimm einen bewussten Atemzug.
3. Sag etwas, das lebendig ist oder dir Zeit verschafft, z.B.: Wow, das will ich erstmal auf mich wirken lassen.

Eva Ebenhöh

Lektion 17: Ganzheit

Integration von Anteilen

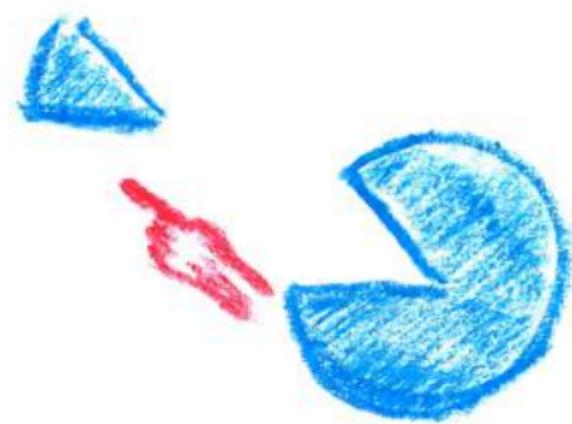
Wutstimmen, Urteile, Warnungen in unserem Kopf, Ängste, auch Verspannungen und ähnliches.

Das alles sind Anteile von uns, die für etwas sorgen wollen, für ein schönes Bedürfnis.

Die Hauptveränderung besteht darin, wie du ihnen begegnest:

- Willst du sie „weg“ haben?
- Oder willst du sie liebevoll annehmen und hören?

(Sie weg haben wollen, ist auch ein Anteil, den du liebevoll annehmen und hören kannst.)



Lektion 17: Ganzheit

Integration von Anteilen

Wutstimmen, Urteile, Warnungen in unserem Kopf, Ängste, auch Verspannungen und ähnliches.

Das alles sind Anteile von uns, die für etwas sorgen wollen, für ein schönes Bedürfnis.

Die Hauptveränderung besteht darin, wie du ihnen begegnest:

- Willst du sie „weg“ haben?
- Oder willst du sie liebevoll annehmen und hören?

(Sie weg haben wollen, ist auch ein Anteil, den du liebevoll annehmen und hören kannst.)



Lektion 17: Ganzheit

Integration von Anteilen

Wutstimmen, Urteile, Warnungen in unserem Kopf, Ängste, auch Verspannungen und ähnliches.

Das alles sind Anteile von uns, die für etwas sorgen wollen, für ein schönes Bedürfnis.

Die Hauptveränderung besteht darin, wie du ihnen begegnest:

- Willst du sie „weg“ haben?
- Oder willst du sie liebevoll annehmen und hören?

(Sie weg haben wollen, ist auch ein Anteil, den du liebevoll annehmen und hören kannst.)

Prozess „Anteil annehmen“:

1. *Erkennen:* Nimm die Stimme überhaupt erstmal wahr.
2. *Verstehen:* Frage ihn, was er dir sagen will. Finde das Bedürfnis, für das dieser Anteil sorgt.
3. *Annehmen:* Akzeptiere ihn freundlich. Er gehört zu dir.
4. *Lieben:* Freu dich über ihn.

Lektion 18: Fülle

Entscheidung aus Angst oder Mangel?

- Ist da eine Enge in deinem Körper?
- Ist da ein Drängen oder Druck?
- Ist da eine Sorge oder Angst?
- Muss etwas *unbedingt* sein?
- Ist die Energie niedrig?
- Hast du die Tendenz, dich zu drücken?

→ Höre deiner Angst zu. Was will sie dir sagen?

→ Finde das Bedürfnis, verbinde dich mit der Schönheit. Wie könntest du es noch anders erfüllen? Frage das Bedürfnis: Was ist der nächste Schritt?

Entscheidung aus Verbundenheit mit dem Bedürfnis?

- Macht es Spaß?
- Ist es einladend?
- Ist es dran?
- Ist die Energie hoch?
- Fühlt es sich leicht an?
- Wenn Angst da ist, ist sie aufregend kribbelig?

Lektion 18: Prinzipien



Lektion 19: Selbstempathie 103 Teil 1



- Finde eine Handlung, die du getan hast, mit der du im Nachhinein nicht einverstanden bist.
- Gib zunächst den Urteilstimmen Einfühlung:
 - Beschreibe die Handlung möglichst neutral.
 - Wie fühlst du dich und welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf?
 - Was wünschst du dir jetzt? Welche Bedürfnisse würden sich dadurch erfüllen?

In der nächsten Lektion geht es weiter mit der Einfühlung in den Teil der gehandelt hat.

Dieses Übungsblatt findest du zum Download auf
www.gfk-lernen.de/prinzipien/lektion19/

Lektion 19: Selbstempathie 103 Teil 1

Übungsblatt: Selbsteinfühlung bei innerem Auslöser - Seite 1/2

Dieses Übungsblatt ist eine Erweiterung der Selbsteinfühlung und betrachtet zwei Seiten einer Handlung, die du im Nachhinein lieber nicht gemacht hättest (herkömmlich „Fehler“ genannt). Zuerst bekommt der Teil in dir Einfühlung, der dich für die Handlung verurteilt, dann der Teil, der die Handlung getan hat. Hinter beiden stehen Bedürfnisse.

Wähle eine Handlung von dir selbst aus, die du im Nachhinein lieber nicht getan hättest.

1. Einfühlung in den Teil, der das lieber nicht getan hätte

BEZOCHUNG

Beschreibe so knapp und neutral wie möglich, was du getan hast.

Gedanken und GEFÜHL

Hör deinen Urteilen und Interpretationen über dich und dein Verhalten zu, ohne sie zu glauben.

Wähle einen Gedanken mit starker Energie. Wenn du das denkst, wie fühlst du dich? Spüre nach.

Wunsch und BEDÜRFNIS

Was wäre das Schlimmste und Beste, das jetzt passieren könnte, selbst wenn es unrealistisch ist? Welches von der konkreten Vorstellung unabhängig menschliche Grundbedürfnisse würde sich für dich erfüllen? Verbinde dich mit dem Bedürfnis, spüre hinein und sieh die Schönheit des Bedürfnisses.

- Finde eine Handlung, die du getan hast, mit der du im Nachhinein nicht einverstanden bist.
- Gib zunächst den Urteilstimmen Einfühlung:
 - Beschreibe die Handlung möglichst neutral.
 - Wie fühlst du dich und welche Gedanken gehen dir dazu durch den Kopf?
 - Was wünschst du dir jetzt? Welche Bedürfnisse würden sich dadurch erfüllen?

In der nächsten Lektion geht es weiter mit der Einfühlung in den Teil der gehandelt hat.

Dieses Übungsblatt findest du zum Download auf www.gfk-lernen.de/prinzipien/lektion19/

Lektion 20: Selbstempathie 103 Teil 2

In der vorherigen Lektion hast du den Urteilstimmen zu einer deiner Handlung Einfühlung gegeben.

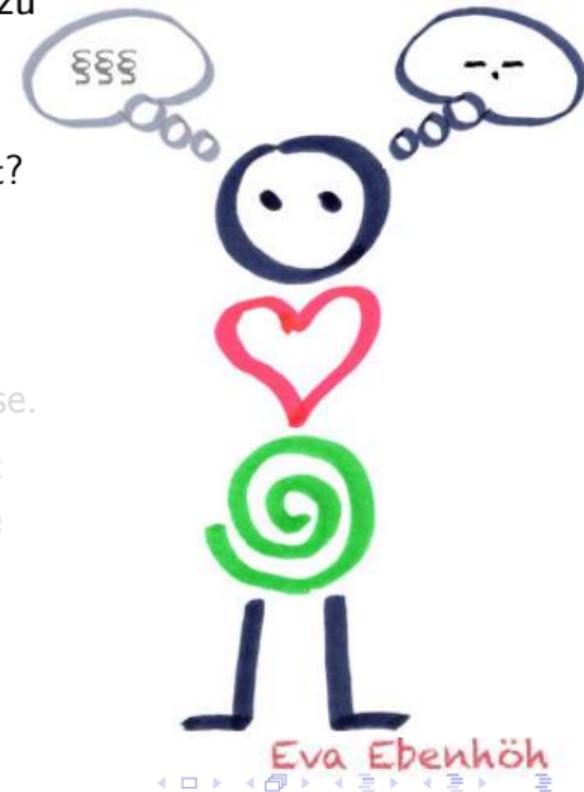
- Gib nun dem Teil Einfühlung, der gehandelt hat:
 - Wie hast du dich in der Situation damals gefühlt?
 - Was hättest du damals gebraucht? Für welches Bedürfnis hatte die Handlung sorgen sollen?

Wenn du die Bedürfnisse beider Seiten hast:

- Verbinde dich mit der Schönheit beider Bedürfnisse.
- Aus dieser Verbundenheit heraus, stelle die Frage: Wie hättest du damals handeln können, um beide Bedürfnisse im Blick zu haben?

Dieses Übungsblatt findest du zum Download auf
www.gfk-lernen.de/prinzipien/lektion20/

GFK Lernen in 50 kurzen Lektionen



Eva Ebenhöh

Lektion 20: Selbstempathie 103 Teil 2

In der vorherigen Lektion hast du den Urteilstimmen zu einer deiner Handlung Einfühlung gegeben.

- Gib nun dem Teil Einfühlung, der gehandelt hat:
 - Wie hast du dich in der Situation damals gefühlt?
 - Was hättest du damals gebraucht? Für welches Bedürfnis hatte die Handlung sorgen sollen?

Wenn du die Bedürfnisse beider Seiten hast:

- Verbinde dich mit der Schönheit beider Bedürfnisse.
- Aus dieser Verbundenheit heraus, stelle die Frage: Wie hättest du damals handeln können, um beide Bedürfnisse im Blick zu haben?

Dieses Übungsblatt findest du zum Download auf www.gfk-lernen.de/prinzipien/lektion20/

GFK Lernen in 50 kurzen Lektionen

Übungsblatt: Selbstempathie bei innerem Auslöser - Seite 2/2

2. Einfühlung in den Teil, der gehandelt hat

Wende dich nun dem Teil von dir zu, der gehandelt hat. Auch diese Handlung sollte ein unerfülltes Bedürfnis erfüllen.

GEFÜHL

Verteile dich in die Situation, als du gehandelt hast. Wie ging es dir da? Wie hast du dich gefühlt?

BEDÜRFNIS

Was hättest du in dieser Situation gebraucht? Was hätte passieren können, damit du dich hättest entspannen können? Für welches Bedürfnis hätte die Handlung, mit der du jetzt unzufrieden bist, sorgen sollen bzw. für welches Bedürfnis hat sie gesorgt? Verbinde dich auch mit diesem Bedürfnis, spüre hinein, sie die Schönheit.

3. Von beiden Bedürfnissen zur Bitte

Betrachte beide Bedürfnisse

Da hast jetzt zwei Bedürfnisse, vielleicht sind sie sogar ein und das selbe. Verbinde dich mit ihnen. Wenn du jetzt siehst, dass es dir um diese Bedürfnisse ging, wie fühlst du dich dann?

Wunsch

Was hättest du in der damaligen Situation tun können, um beiden Bedürfnissen gerecht zu werden?

BITTE

Und was könneest du jetzt tun, um diese Bedürfnisse in deinem Leben zu nähern?

Übungsblatt zur Selbstempathie bei innerem Auslöser
auf der Grundlage der Gesprächstechnik nach Marshall Rosenberg
Eva Ebenhöch, 2012, www.gfk-lernen.de und www.gfk-lernen.de

Eva Ebenhöch