GFK/NVC
17.06.2014 - Rev.16

- **Allgemeines**
  - Ablauf
    - ICH/DU Selbst-wahr-nehmung
      - Beobachtung — wenn ich/du sehe, höre, lese ...
      - Gefühl — dann bin ich/du ...
      - Bedürfnis
        - dann ist mir/dir wichtig ...
        - dann möchte ich/du ...
      - Bitte/Danke
        - bitte ich/du um ... (Bed. nicht erfüllt, neg. Gef.)
        - danke ich/du für ... (Bed. erfüllt, pos. Gef.)
  - Hilfen
    - Bücher
    - Medien
      - Ohren zum aufsetzen
      - Konfliktkiste
      - Hörbuch von Mary Mackenzie
      - App für Iphone
        - Tagebuch führen, Analysen
        - Aufmerksamkeit schärfen
      - DVD — von Metapuls
    - Links
      - Jens Corssen
      - Albert Kitzler
      - TA
  - Weisheiten
    - Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort. Dort treffen wir uns. (Rumi)
    - das Leben von morgen ist zu spät. Lebe heute.
- **Themen**
  - Selbstempathie — Unterzweig
  - Selbsteinfühlung
    - Viel Spass mit dem inneren Kritiker
    - Erkennen sie ihre Gefühle
    - Erkennen sie ihre Bedürfnisse
    - Äussern sie eine Bitte an sich und andere
  - Trauer
    - Die Gefühle erkennen
    - Das Bedürfnis erkennen
    - Stellen sie sich vor, wie sie sich fühlen würden, wenn das Bed. erfüllt wäre
    - Suchen sie nach zusätzlichen Strategien, um das Bed. zu erfülllen
  - Feedback — Unterzweig
  - Bitten
    - spezifisch, machbar und konkret
    - Handeln — ich bitte dich ... zu tun
    - Kontakt — wie geht es dir "mit der Situation"
  - Wertschätzung
    - was hat eine Person getan
    - drücken sie ihr Gefühl aus
    - nennen sie ihr Bed. das erfüllt wurde
  - Wütende
    - Urteil abholen — die Wut muss raus
    - Beobachtung klären
    - nach dem Bedürfnis fragen
    - Gefühl erfragen — wenn das Gefühl nicht befreit, nach tieferem Bed. suchen
    - nach Bitte/Dank im jetzt fragen
  - Bedauern, nicht Entschuldigen
  - Vielsprecher wenn Bed. unklar sind
    - Beobachtung
      - etwas heraus picken
      - geschlossen Fragen
    - Gef.
    - Bed. — Strategie suchen
    - Dank — bist Du jetzt zufrieden
  - Jammern in Gruppen
    - über Abwesende soll nicht gesprochen werden
    - das Bedürfnis herausschälen
  - Mitleidtour — Unterzweig
  - Bermuda-Viereck Bed. ging verloren — Wut, Schuld, Scham, Depression
  - Honor the pain
    - wo bin ich/du ein Opfer ?
    - was läuft dabei für ein Film ab ?
    - was hat dies mit mir/dir gemacht ?
    - den Schmerz fühlen --> der Trauer nachgehen
    - ein Opfer muss die Möglichkeit haben seinen Schmerz zu nennen — Empathie
  - Apathie
    - Boten der Vergangenheit
      - Wahrnehmung der Vergangenheit
      - Wahrnehmung der Gegenwart
      - Körperwahrnehmung
      - Vorstellung der Zukunft
    - Bed. nach Spielen
      - weil
        - Gewinnen - Verlieren
        - lachen - weinen
        - Kämpfen - Abgrenzen
        - trainieren fürs Leben üben
        - Spass haben
      - spielen
        - Sicherheit
        - Gemeinschaft
        - Feiern
    - Gefühle
      - leben, lebendig sein
      - Gefühle auslösen
    - Bedürnisse finden
  - Meetings
    - Bedürfnisse klären
    - Bitte suchen
- **Fragen**
  - Wie geht es mir/dir ?
  - Bin ich im HIER und JETZT ?
  - Was brauche ich ? (Bed.)
  - Was fühle ich gerade ? (Gef.)
  - Funktioniert es ? Mehr davon, sonst etwas Anderes.
  - Ist es günstig oder ungünstig ?
- **Training**
  - Tagebuch führen nach den vier Schritten
  - Jeden Tag einen Abschnitt lesen über GFK
  - Aussagen und Urteile nach Gefühl und Bedürfnis übersetzen
  - Regelmässiges lesen von Affirmationen
  - Empathie-Gruppe
  - Weiterbildung
- **Bedürfnisse keine Strategien**
  - Unterzweig — erfüllte
  - Hunger, — unerfüllte
- **Gefühle ich bin ..**
  - satt, sicher, heiter, ruhig, zuversichtlich ... — erfüllte
  - hungrig, ängstlich, frustiert, genervt, hoffnngslos ... — unerfüllte
- **false Friends**
  - Unterzweig — Strategien statt Bedürfnisse
  - enttäuscht, nicht ernst genommen, hintergangen, stolz, reich, betrogen, belästigt, dominiert, überlegen, wertlos ... — Nicht-Gefühle
- **Liste der nicht empathischen Antworten**
  - Ich finde, du solltest ... — Ratschläge erteilen
  - Das ist schrecklich. Sie hatte nicht das Recht, dir das anzutun. — Bemitleiden
  - Alles wird wieder gut. — Trösten
  - Es ist eigentlich nicht so schwer. — Korrigieren
  - Du kannst etwas daraus lernen. — Erziehen
  - Ich wollte es nicht auf diese Weise machen, aber ... — Erklären
  - Wenn du nicht so achtlos gewesen wärest ... — Bewerten
  - Was dir helfen würde, ist ... — In Ordnung bringen
  - Was fühlst Du ? Wann hast du begonnen, dich so zu fühlen ? — Verhören
  - Du solltest hören, was mir passiert ist ... — Eins draufsetzen
  - Mach dir keine Sorgen. Das vergeht wieder. — Dichtmachen
  - Deine Geschichte erinnert mich an ... — Geschichten erzählen
  - Du armes Ding. — Sympathisieren
- **Beispiele**
  - zu Bett gehen
  - Unterzweig