

# Stufen der GFK

01.11.2019 - Rev.2

## GFK-Meister, Trainer, Counselor, Mediator

kennt alle Stufen und kann zwischen ihnen wechseln

hat sein Innenleben erforscht und gelernt jeden Tag mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu leben

kann eigene Themen von Themen von Anderen unterscheiden und abgrenzen

## GFK- Geübter

hat die vier Schritte verinnerlicht und kann sie fließend anwenden

kann im Giraffentanz zwischen den eigenen und den fremden Emotionen unterscheiden und sich einfühlen

kennt die Feinheiten von Beobachtung / Urteil, (un-)echten Gefühlen, Bedürfnis / Strategie, Handlungs- / Beziehungs-Bitte

## GFK- Beginner

lernt die vier Schritte

Lernt Selbstempathie und Fremdempathie zu unterscheiden

lernt echte Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen