

Formblatt zu den 4 GFK-Schritten

Name: _____ Vorname: _____

Datum: _____

Damit Sie Ihr Anliegen Ihrem Gesprächspartner optimal vermitteln können, lädt dieses Arbeitsblatt Sie dazu ein, in den vier bewährten GFK-Etappen vorzugehen

1. Beschreiben Sie so bewertungsfrei und damit so neutral wie möglich, um welchen Sachverhalt (welches Anliegen) es Ihnen genau geht. Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Geschehen als Zeuge bei der Polizei (anklagefrei!) zu Protokoll geben:

2. Erläutern Sie hier, welche Gefühle das Geschehen bei Ihnen innerlich auslöst (was sich in Ihnen aufgrund des Sie beschäftigenden Anliegens emotional abspielt bzw. was Ihre Gefühle dabei mit Ihnen machen). Gewähren Sie also Einblick in Ihren momentanen Gefühlszustand und sprechen Sie dabei nur von sich.

3. Benennen Sie nun die Bedürfnisse um die es offenbar geht. Machen Sie sich und anderen bewusst, dass sich diese (unerfüllten oder gefährdeten) Bedürfnisse Ihnen und anderen dadurch mitteilen, dass Sie die bereits erwähnten Gefühle (als Signale) auslösen.

4. Formulieren Sie hier (forderungsfrei!!) einen „Wunsch“ an diejenige Person, von der Sie annehmen, dass deren Unterstützung zur Erfüllung Ihrer Bedürfnisse beitragen kann. Beschreiben Sie so genau wie möglich, worum Sie die jeweilige Person bitten:

Diese Übung lehnt sich an die von Marshall B. Rosenberg entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ an. Lesetipp: Marshall B. Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten. 7. Auflage 2007. 240 Seiten. ISBN 13: 978-3-87387-454-1. Euro 19,50