

GfK-Navigator – für Bedürfnisse

BEDÜRFNISSE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

Bedürfnisfinder

Jeder Mensch hat (die gleichen) Bedürfnisse!



Du darfst Bedürfnisse haben!

... weil sie Dir von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie Dir verbieten kann.

Alles, was wir tun, ist in diesem Moment unser bester Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Alle Menschen haben also die gleichen Bedürfnisse – nur unterschiedlich stark ausgeprägt.

Wir haben oft mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit.

Gefühle weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin.

Es gibt stets viele Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Wege nennen wir Strategien.

Die Erfüllung unserer Bedürfnisse ist unabhängig von konkreten Personen oder Dingen.

Wir sind selbst verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und für die Wahl unserer Strategien.

Die Menschen, die uns am nächsten stehen, nutzen wir häufig als unsere Lieblingsstrategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Wir haben oft keinen leichten Zugang zu unseren Bedürfnissen, weil sie immer wieder von unseren Mitmenschen, insbesondere den Eltern, nicht wahrgenommen und bestätigt worden sind. Somit haben viele von uns den Eindruck gewonnen, dass sie Bedürfnisse nicht haben dürfen.

Wir können nur dann Verantwortung für die Erfüllung unserer Bedürfnisse übernehmen, wenn wir lernen, sie wahrzunehmen und uns selbst zu erlauben.

Wenn Du eines der folgenden Gefühle bemerkst, erfüllen sich die nebenstehenden Bedürfnisse höchstwahrscheinlich nicht:

ANGST	Sicherheit
SCHAM	Dazugehören Verbunden sein
EINSAMKEIT	Dazugehören Verbunden sein
SCHULD	Dazugehören Verbunden sein
GLEICHGÜLTIGKEIT	Entwicklung Abwechslung
ÄRGER	Selbstbestimmt sein Gerechtigkeit Alle Bedürfnisse
FRUST	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
OHNMACHT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
HOFFNUNGSLOSIGKEIT	Wirksam sein Alle Bedürfnisse
UNZUFRIEDENHEIT	Alle Bedürfnisse
TRAUER	Alle Bedürfnisse

Wenn Du Freude empfindest, weißt Du, dass sich gerade eines oder mehrere Bedürfnisse erfüllen.

FREUDE	Alle Bedürfnisse
--------	------------------

Bedürfnisse stehen nie im Konflikt – nur unsere Strategien

Im Alltag haben wir häufig den Eindruck, die Bedürfnisse des einen würden im Konflikt mit den Bedürfnissen des anderen stehen.

Beispiel

Du brauchst Entspannung, während Dein Gegenüber Bewegung haben will.

Tatsächlich stehen Bedürfnisse niemals im Konflikt miteinander. Hören wir, worum es dem anderen *wirklich* geht, haben wir in der Regel Verständnis füreinander, da wir die gleichen Bedürfnisse in uns tragen und mit ihnen gut vertraut sind.

Du weißt, wie es ist, Lust auf Bewegung zu haben und kannst dadurch Dein Gegenüber verstehen.

Meist denken wir erst einmal in Strategien und selten in Bedürfnissen. Dadurch finden wir uns oft in Konflikten wieder – mit uns selbst oder mit anderen. Diese Konflikte entstehen, weil wir uns auf *einen* bestimmten Weg (Strategie) – alternativlos – festgelegt haben, um uns ein Bedürfnis zu erfüllen. Daher können Strategien sich ausschließen und im Konflikt miteinander stehen.

Scheinbar verspricht Dir nur der Fernsehabend die erhsehnte Entspannung. Für den anderen ist scheinbar Tanzgehen der einzige Weg, um Bewegung zu bekommen.

Werden wir uns über die hinter der Strategie liegenden Bedürfnisse bewusst, fühlen wir uns augenblicklich frei, auch eine andere Strategie zu wählen. Jetzt sehen wir neue Möglichkeiten und Lösungen, wie sich die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllen könnten.

Ein Spaziergang in der Natur könnte Dein Bedürfnis nach Entspannung und das Bedürfnis Deines Gegenübers nach Bewegung erfüllen.

Ein unechtes Gefühl ist eine Formulierung, die Du irrtümlich für die Mitteilung eines echten Gefühls verwendest. In Wirklichkeit ist dieses unechte Gefühl jedoch eine Interpretation des Verhaltens Deines Gegenübers oder einer Situation. Somit ist es kein echtes Gefühl, sondern eine Vermutung. Es entsteht dann immer der falsche Eindruck, der andere sei schuld und trage die Verantwortung für Dein Gefühl und das dahinterliegende unerfüllte Bedürfnis – Du erlebst Dich als Opfer der Umstände. Eigentlich willst Du den anderen wissen lassen, wie Du Dich fühlst und was Du brauchst, damit er Dich versteht und sein Verhalten entsprechend verändert. Ein unechtes Gefühl auszudrücken, ermöglicht dieses Verständnis in der Regel nicht.

Hinweis: Wenn Du Dich sagen hörst: „Ich habe das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich brauchst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Bedürfnis
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Selbstbestimmt sein Sicherheit Leichtigkeit
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Verbunden sein Aufrichtigkeit Sicherheit Gerechtigkeit
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Dazugehören Austausch Wertschätzung Verbunden sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Wertschätzung Verbunden sein Dazugehören Gerechtigkeit
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Unterstützung Balance
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Selbstbestimmt sein

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:

✗	Ich fühle mich von Dir verurteilt.
✓	„Wenn ich den Eindruck habe, ich werde von Dir verurteilt, bin ich verärgert, weil mir Wertschätzung und Verbunden sein wichtig sind.“

Wie Du unechte Gefühle - aus der Tabelle oben - in echte Gefühle (Scham, Ärger, Angst, Ohnmacht, Trauer etc.) übersetzt, verrät Dir der

GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

Möglichkeiten Dein Bedürfnis mitzuteilen

- Weil ich ... liebe.
- Weil ich ... brauche.
- Weil mir ... wichtig ist.
- Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
- Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
- Weil ich mich sehr nach ... sehne.
- Weil ich meine Energie für ... einsetze.
- Weil ich ... sehr schätze.
- Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
- Weil ich ... bevorzuge.
- Weil ich ... anstrebe.

Strategie oder Bedürfnis

Oft werden Strategien mit Bedürfnissen verwechselt. Deswegen merke Dir:

Strategien könnten mit einer Kamera aufgenommen werden – Bedürfnisse niemals!

- Gehaltserhöhung → Wertschätzung
- Umarmung → Verbunden sein
- Saubere Küche → Ordnung

Wenn Du denkst, Du hast ein Bedürfnis nach einer Gehaltserhöhung, ist Dir in Wirklichkeit z.B. Wertschätzung wichtig. Die Gehaltserhöhung (mehr Geld auf dem Konto) ist nur ein Weg/eine Strategie dahin und kein Bedürfnis.

Mehr Wissen und Inspiration immer griffbereit!

Als junger und innovativer Verlag fassen wir - mit viel Freude - für Dich wichtige Themen verständlich zusammen.

www.FuturePaceMedia.de

- ✓ Günstiger als im Buchhandel
- ✓ Autoren direkt unterstützen
- ✓ Bezahlen auf Rechnung
- ✓ Günstiger Versand
- ✓ Sonderkonditionen für Bildungseinrichtungen

Beziehungen vertiefen & Konflikte kompetent lösen

Die beliebte Lernkarte



GFK-Navigator

für Gewaltfreie Kommunikation



641243 563466

GFK-Navigator – für Gewaltfreie Kommunikation

Durch Empathie Beziehungen schützen und vertiefen – Konflikte kompetent lösen

Vier Schritte der GFK

	Beobachtung	Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation oder Wertungen	Selbsteinfühlung (Ich)	Selbstaussdruck (Du)	Fremdeinfühlung (Er/Sie)
1	Beobachtung	Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation oder Wertungen	Ich habe die Tür nicht abgeschlossen.	Du hast die Tür nicht abgeschlossen.	Er hat die Tür nicht abgeschlossen.
2	Gefühl	Ich fühle .../ich bin ...	Ich bin besorgt,	Jetzt bin ich besorgt,	Bist Du besorgt,
3	Bedürfnis	Weil ich brauche .../weil mir wichtig ist ...	weil mir Sicherheit wichtig ist.	weil ich Sicherheit brauche.	weil Du Sicherheit brauchst?
4	Bitte	Jetzt erfüllbar, konkret, positiv formuliert	Bin ich bereit, nochmal zurückzufahren?	Wärst Du bereit, wieder zurückzugehen?	Sag mir bitte: Liege ich da richtig?

Bei heftigem Ärger/Frust kann es vor Schritt 1 (Beobachtung) hilfreich sein, emotionale Spannung abzubauen. Erlaube Dir dafür, Deine bewertenden Gedanken über den anderen oder Dich selbst *innerlich* mit Abstand und ohne Zensur wahrzunehmen (innere Wolfsshow: „Der Idiot hat schon wieder die Tür nicht abgeschlossen!“).

Alltagstaugliche Auswahl von Bedürfnissen und Gefühlen

Mache Dir immer wieder bewusst: „Ich darf Bedürfnisse haben!“

Dazugehören	Leichtigkeit	Unterstützung	Sicherheit
Verbunden sein	Selbstbestimmt sein	Wirksam sein	Entspannt sein
Beitragen	Austausch	Wertschätzung	Balance
Gerechtigkeit	Entwicklung	Schönheit	Abwechslung

Gefühle bei nicht erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

ängstlich	verunsichert
wütend/ärgerlich	einsam
traurig	überfordert
hilflos	enttäuscht
beschämt	besorgt

Unechte Gefühle ...

... sind Interpretationen eines Verhaltens und keine Gefühle. Sie geben uns stets Hinweise darauf, welche Bedürfnisse unerfüllt sind.

„Ich fühle mich gezwungen“ → Das unerfüllte Bedürfnis: **Selbstbestimmt sein**

„Ich fühle mich [...]“ oder „Fühlst Du Dich [...]“

- ausgenutzt
 - manipuliert
 - gezwungen
 - betrogen
 - verraten
 - abgelehnt
 - erniedrigt
- Alle Formulierungen mit „nicht“, wie zum Beispiel:
- nicht gehört
 - nicht verstanden
 - nicht gesehen
 - nicht respektiert
 - nicht ernstgenommen

Gefühle bei erfüllten Bedürfnissen

„Ich bin [...]“ oder „Bist Du [...]“

sicher	glücklich
erfreut	dankbar
beruhigt	zufrieden
erleichtert	erfüllt
berührt	begeistert

Erste-Hilfe-Empathie



Beginne mit Erste-Hilfe-Empathie, sobald Du eine Beschwerde hörst oder den Eindruck hast, der andere* ist in Not:

Mache fragend Angebote mit der Absicht, den anderen auf sein unerfülltes Bedürfnis aufmerksam zu machen. Wird ihm dieses bewusst, folgt bei Deinem Gegenüber oft eine Entspannung. Stelle keine Verständnisfragen (Warum? Wie kam das? etc.), weil es in der Regel nicht zur Bedürfniserforschung beiträgt.

Immer lässt er seine Klamotten rumliegen!

Hättest Du gern, dass er seine Klamotten wegräumt, (Strategie) weil Du Ordnung liebst? (Bedürfnis)

Ja

Falls die Antwort „Nein“ ist, wiederhole Schritt 1, bis die Antwort „Ja“ lautet.

Ja

Dir ist also grundsätzlich Ordnung wichtig? (reines Bedürfnis)

Eine Beschwerde beschreibt meist eine nicht funktionierende Strategie. Eine Strategie ist ein Verhalten mit dem Ziel, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Die Bedürfnisse kommen bei der Beschwerde in der Regel nicht zur Sprache.

So geht's:

Schritt

1

„Hättest Du gern, [Umkehrung der Beschwerde] weil Dir/Du [Bedürfnis] wichtig ist/brauchst/liebst?“

Beschwerde

Wunsch mit Strategie und Bedürfnis

Schritt

2

Dir ist also grundsätzlich [Bedürfnis] wichtig?

Reines Bedürfnis ohne Strategie

*Erste-Hilfe-Empathie kannst Du auch Dir selbst geben.

Giraffenschrei

„Hilfe, ich brauche [Bedürfnis]!“

Erfolgsversprechend bitten

Wir Menschen haben ein natürliches Bedürfnis, zum Wohlbefinden eines anderen beizutragen. Daher ist es ein Geschenk, jemanden um etwas zu bitten! Du gibst damit dem anderen die Möglichkeit, sein Bedürfnis, zu Deinem Wohlbefinden beizutragen, zu erfüllen.

Handlungsbitte

Ziel: Konkretes Verhalten
„Reservierst Du bitte einen Tisch?“

Verbindungsbitte

Ziel: Verbindung schaffen
„Wie geht es Dir damit?“

Verständnisbitte

Ziel: Missverständnisse vermeiden
„Was hast Du verstanden?“

Bevor Du jemanden bittest, frage Dich selbst: „Würde ich ein Nein akzeptieren?“



Empfindet der Gebetene nicht die Freiheit, Ja oder Nein sagen zu können, bricht die Verbindung zueinander in der Regel ab.

Die GFK-Bitte ist, im Gegensatz zum Wunsch, ein Bitten um eine jetzt erfüllbare, positiv formulierte, konkrete Handlung.

BITTE	WUNSCH
„Kannst Du bitte die Musik leiser machen?“	„Bitte sei rücksichtsvoller.“ ✗ Nicht konkret
✓ Konkret ✓ Jetzt erfüllbar ✓ Positiv	„Kannst Du in Zukunft die Musik leiser machen?“ ✗ Nicht jetzt erfüllbar
	„Sei nicht so laut!“ ✗ Negativ formuliert

Innere Konflikte lösen

„Hast Du Zeit?“ **Nein**

Fokussierte Strategie

Unbewusstes Bedürfnis

Bedürfnis bewusst machen

Innere Konflikte entstehen, wenn wir denken, dass es nur einen Weg oder nur eine Person gibt, um ein Bedürfnis zu erfüllen.

Ich brauche Austausch!
Dieses Bedürfnis kann ich mir auch mit anderen erfüllen.

„Nein“

Du löst Deinen inneren Konflikt und kommst in Kontakt mit Deiner persönlichen Freiheit, sobald Dir alternative Wege bewusst werden, wie Du Dein Bedürfnis erfüllen kannst.

Damit Dir neue Wege bzw. Strategien bewusst werden können, erkenne und benenne innerlich das Bedürfnis, das Du Dir erfüllen willst.

Äußere Konflikte lösen

„Ich will Rot!“ „Ich will Blau!“

Unbewusstes Bedürfnis

Bedürfnis bewusst machen

Wir streiten uns lediglich über verschiedene Strategien, während uns die dahinterliegenden Bedürfnisse häufig unbewusst sind.

Ich brauche Schönheit! Das erfüllen auch die Farben;

Ich brauche Entspannung! Das erfüllen auch die Farben;

Grün Braun Beige

Beige passt uns beiden

Türkis Rosa Beige

Erst wenn im Konfliktfall die Bedürfnisse aller Parteien aufgedeckt, wahrgenommen und als gleichberechtigt anerkannt sind, eröffnen sich neue gemeinsame Lösungswege.

4 Arten mit Ereignissen oder Aussagen umzugehen

Wenn Du etwas Unangenehmes erlebst oder Dir jemand etwas Unangenehmes sagt, kannst Du Dich selbst oder den anderen beschuldigen (führt oft zu Konflikten) oder bei Dir selbst bzw. beim anderen nach unerfüllten Bedürfnissen Ausschau halten (schafft meist Verbindung).

<p>Beschuldigen, Analysieren, Urteilen</p> <p>Ich bin falsch! Oder: Warum? Weshalb?</p> <p>„Ich Idiot, warum hab ich die Tür nicht abgeschlossen?“</p> <p>Schuld, Scham</p> <p>Umgang mit sich SELBST</p>	<p>Innehalten, Einfühlen, Anbieten</p> <p>Fühle ich ...? Brauche ich ...?</p> <p>„Ich bin besorgt, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, weil mir Sicherheit wichtig ist.“</p> <p>Mitgefühl mit sich selbst</p>
<p>Du bist falsch! Oder: Warum? Weshalb?</p> <p>„Du Idiot, warum hast Du die Tür nicht abgeschlossen?“</p> <p>Ärger, Aggression</p> <p>Umgang mit dem ANDEREN</p>	<p>Fühlst Du ...? Brauchst Du ...?</p> <p>„Bist Du besorgt, weil Dir Sicherheit wichtig ist?“</p> <p>Statt warum stets fragend anbieten</p> <p>Mitgefühl mit dem anderen</p>

Empathie ist nicht ...

- Ratschläge** Ich finde, Du solltest ... Warum hast Du nicht ...
- Verstärkung** Das ist gar nichts, hör mal, was mir passiert ist.
- Belehren** Das kann sich verwandeln, wenn Du nur ...
- Trösten** Das war kein Fehler, Du hast Dein Bestes getan.
- Sympathie** Das kenne ich auch ...
- Mitleid** Ach Du Armer, Du hast es aber auch schwer.
- Verhören, analysieren** Wann hat das angefangen?
- Erklären, rechtfertigen** Oh, ich hatte ja angerufen, wenn ...
- Argumentieren** So ist es nicht gewesen; das kannst Du so nicht sagen.
- Geschichten erzählen** Das erinnert mich daran, als ich mal ...
- Ermutigung** Komm, lass den Kopf nicht hängen, Du schaffst das!

Wie sagt man auf GFK?

- Ich kann nicht! Ich möchte/will nicht ... Ich habe das noch nicht gelernt. Ich habe meine Prioritäten anders gesetzt.
- Ich habe das Gefühl, dass ... Ich denke ..., Ich glaube ... Ich meine ... / Ich bin der Meinung ... Es sieht für mich so aus ...
- Warum? Was? Fühlst Du ...? Brauchst Du ...? Hättest Du gern ...? Ich wüsste gern ...
- Das ist richtig/falsch/gut/schlecht Ich stimme (nicht) überein. Das passt (nicht) zu meinen Werten.
- Das ist schlaue/dumm Das gefällt mir (nicht). Das beeindruckt mich (nicht).
- Das macht mich ... (wütend, etc.) Ich bin wütend, weil ich ... Ich bin traurig, weil ich ...
- Alle, immer, nie Als Du gestern.../als [...] passierte, ...

Wenn Du die Wörter „müssen“ bzw. „sollen“ verwendest, vermittelst Du den Eindruck, zu etwas gezwungen zu sein. Tatsächlich hast Du immer eine Wahl, da Du stattdessen auch etwas anderes (z.B. joggen) tun könntest. Welche Wahl bzw. Entscheidung Du triffst, hängt davon ab, welches Bedürfnis Dir in diesem Moment am wichtigsten ist.

- Ich **musste** die Kinder noch zur Schule bringen.
- Ich **möchte/will** die Kinder noch zur Schule bringen, weil mir ihre Entwicklung am Herzen liegt.
- Ich **sollte** mal was anderes kochen.
- Ich **möchte/will** mal was anderes kochen, weil ich Abwechslung liebe.
- Du **solltest** ... Wir **sollten** ...
- Bist Du/Seid Ihr bereit ...? (Formuliere eine Bitte)

Vom Loben zum Wertschätzen

Loben ist eine positive Form der Beurteilung, die keine echte Verbindung schafft. Mit Deinem Lob versuchst Du eigentlich mitzuteilen, wie der andere Dein Leben bereichert hat.

- Du bist toll! Auf Dich kann man sich verlassen.
- Dass Du den Einkauf gemacht hast, hat mich richtig erleichtert, weil ich Unterstützung mag.
- Beobachtung
- Gefühl
- erfülltes Bedürfnis

Benenne seine Handlung, Dein Gefühl und Dein erfülltes Bedürfnis.

Vom Entschuldigen zum Bedauern

Entschuldigen impliziert, dass jemand Schuld hat oder sich etwas zu Schulden hat kommen lassen. Schuld entsteht durch ein Urteil und schafft daher keine Verbindung. Stattdessen betrauern und bedauern wir unser Verhalten, weil sich Bedürfnisse nicht erfüllt haben.

- Entschuldige, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe.
- Ich bedauere, dass ich die Tür nicht abgeschlossen habe, da ich weiß, dass Dir Sicherheit wichtig ist.

Nein sagen – Ein Beziehungsgeschenk

- Du sagst Nein** Sagst Du Nein zu jemandem, meinst Du ein Ja zu Deinem Bedürfnis. Teile dieses Bedürfnis dem anderen mit.
- Du hörst Nein** Sagt jemand Nein zu Dir, kannst Du es als ein Ja zu seinen Bedürfnissen verstehen.

So sagst Du Nein:

- „Begleitest Du mich gleich beim Joggen?“
- „Nein, weil mir gerade der Austausch mit meiner Schwester wichtig ist.“

Wenn Du Ja sagst, obwohl Du Nein meinst, geht meist eure Verbindung verloren und beide „zahlen dafür“.

Möglichkeiten ...

- Dein Bedürfnis mitzuteilen:
- Weil ich ... liebe.
 - Weil ich ... brauche.
 - Weil mir ... wichtig ist.
 - Weil mir ... ein zentrales Anliegen ist.
 - Weil ich ... gerne hätte / gerne mag.
 - Weil ich mich sehr nach ... sehne.
 - Weil ich meine Energie für ... einsetze.
 - Weil ich ... sehr schätze.
 - Weil für mich ... eine Herzenssache ist.
 - Weil ich ... bevorzuge.
 - Weil ich ... anstrebe.

Über Bedürfnisse

- Alles, was wir tun, ist in diesem Moment unser bester Versuch, unsere Bedürfnisse zu erfüllen.
- Wir haben oft mehrere Bedürfnisse zur gleichen Zeit.
- Gefühle weisen auf erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse hin.
- Es gibt stets viele Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Wege nennen wir Strategien.
- Die Erfüllung unserer Bedürfnisse sind unabhängig von konkreten Personen oder Dingen.
- Wir sind selbst verantwortlich für die Erfüllung unserer Bedürfnisse und für die Wahl unserer Strategien.
- Die Menschen, die uns am nächsten stehen, nutzen wir häufig für unsere Lieblingsstrategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Der Wolf repräsentiert in der GFK die gewaltvolle Sprache, die eine Verbindung untereinander eher erschwert.

Die Giraffe repräsentiert in der GFK die mitfühlende, empathische Haltung und Sprache, die uns Menschen eher verbindet.

GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

Gefühle finden und benennen – sich verstehen, verstanden werden, Empathie geben

Der neue Gefühlsfinder mit über 100 Gefühlsbegriffen

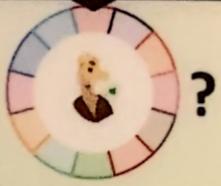
646437 223836

GFK-Navigator – für Gefühle, Emotionen und Stimmungen

GEFÜHLE FINDEN UND BENENNEN – SICH VERSTEHEN, VERSTANDEN WERDEN, EMPATHIE GEBEN

Gefühlsfinder

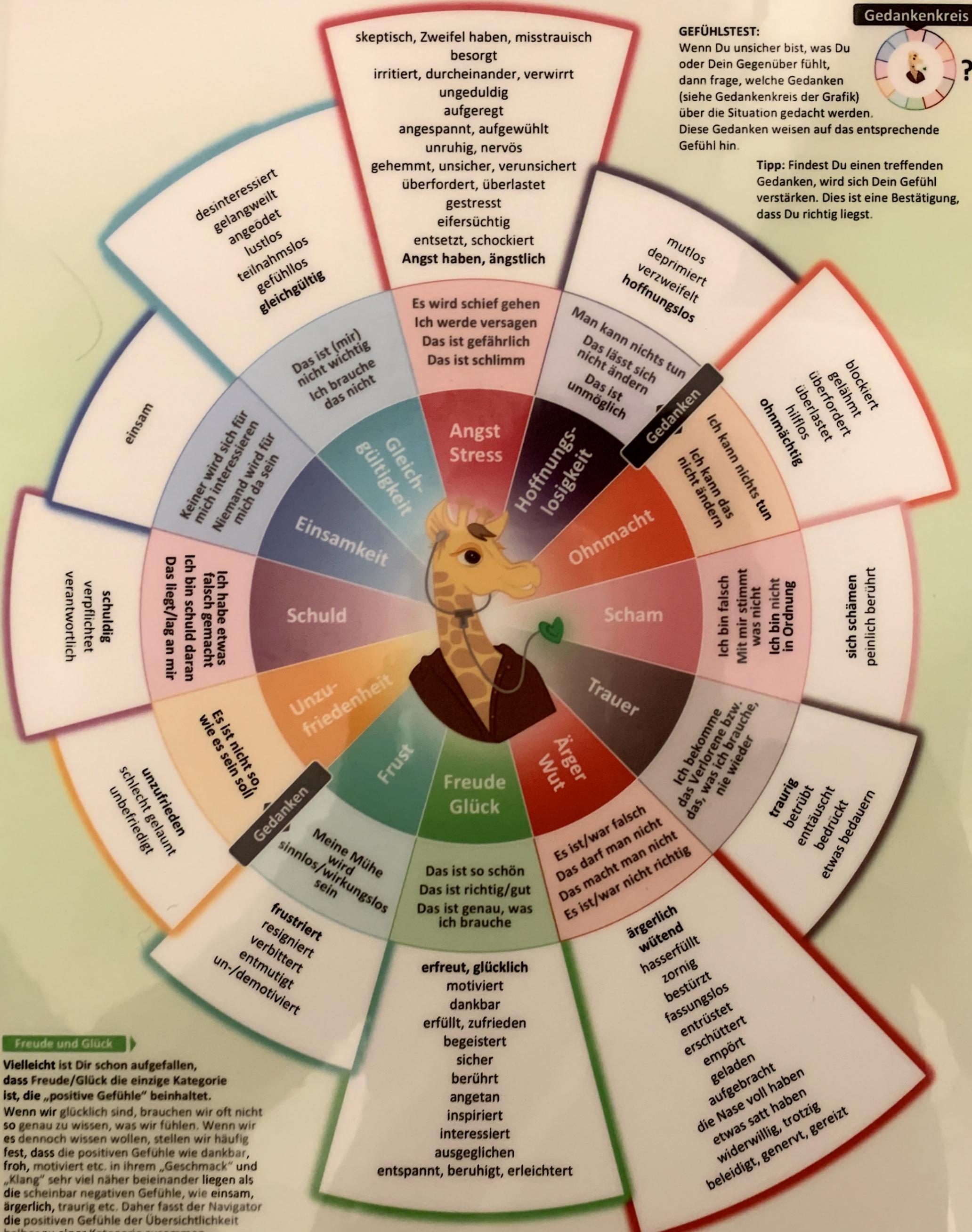
Gedankenkreis



GEFÜHLSTEST:

Wenn Du unsicher bist, was Du oder Dein Gegenüber fühlt, dann frage, welche Gedanken (siehe Gedankenkreis der Grafik) über die Situation gedacht werden. Diese Gedanken weisen auf das entsprechende Gefühl hin.

Tip: Findest Du einen treffenden Gedanken, wird sich Dein Gefühl verstärken. Dies ist eine Bestätigung, dass Du richtig liegst.



Freude und Glück

Vielleicht ist Dir schon aufgefallen, dass Freude/Glück die einzige Kategorie ist, die „positive Gefühle“ beinhaltet. Wenn wir glücklich sind, brauchen wir oft nicht so genau zu wissen, was wir fühlen. Wenn wir es dennoch wissen wollen, stellen wir häufig fest, dass die positiven Gefühle wie dankbar, froh, motiviert etc. in ihrem „Geschmack“ und „Klang“ sehr viel näher beieinander liegen als die scheinbar negativen Gefühle, wie einsam, ärgerlich, traurig etc. Daher fasst der Navigator die positiven Gefühle der Übersichtlichkeit halber zu einer Kategorie zusammen.

Der Navigator basiert auf zwei Annahmen, wie Gefühle in uns entstehen:

Gedanken

Gefühle entstehen durch Gedanken



Annahme 1: Gefühle entstehen durch Gedanken, mit denen wir eine Situation deuten. Dies geschieht in der Regel blitzschnell und bleibt daher meist unbewusst.

Beispiel: Dir wurde Dein Fahrrad gestohlen (Situation). Du denkst „Ich bekomme mein Fahrrad nie wieder!“ (Gedanke) und wirst traurig (Gefühl).

WENN DU ÜBER ETWAS ANDERS DENKST, FÜHLST DU SOFORT AUCH ANDERS!

Gefühle entstehen durch Bedürfnisse

Annahme 2: Gefühle entstehen in einer Situation durch Bedürfnisse, die sich erfüllen oder auch nicht.

Sogenannte negative Gefühle erleben wir, wenn sich Bedürfnisse nicht erfüllen.

Sogenannte positive Gefühle weisen uns auf Bedürfnisse hin, die sich gerade erfüllen.



Beispiel 1: Deine Freundin räumt Deine Küche auf. Du freust (Gefühl) Dich darüber, weil Du Ordnung (Bedürfnis) liebst.

Beispiel 2: Da Dir Dein Fahrrad gestohlen wurde, mit dem Du gerade einen Ausflug machen wolltest (Situation), wirst Du ärgerlich (Gefühl), weil Dir Erholung und Entspannung (Bedürfnis) wichtig ist.

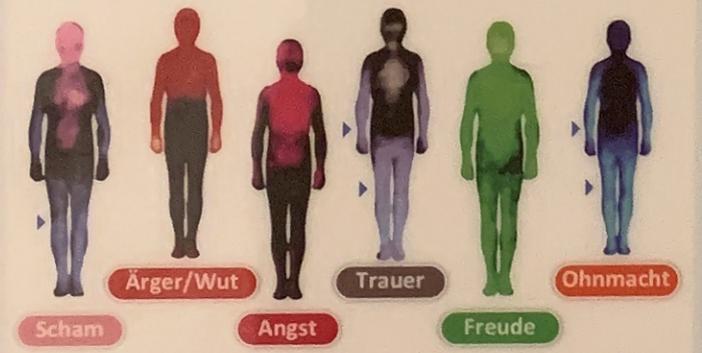
Du bist kein Opfer Deiner Gefühle

Gefühle entstehen nur in Dir selbst und werden nie von außen hervorgerufen, weder durch eine andere Person, noch durch ein Ereignis.

Beispiel: Du hörst in Gegenwart eines Freundes, wie Deinem Nachbarn sein Fahrrad gestohlen wurde. Du denkst: Das ist schlimm, und Du machst Dir nun auch um Dein eigenes Fahrrad Sorgen (Angst). Dein Freund denkt: Das interessiert mich nicht, daher ist es ihm eher gleichgültig (Gleichgültigkeit). Dieselbe Situation im Außen ruft bei Euch beiden sehr unterschiedliche Gedanken und damit verschiedene Gefühle hervor.
Also: Eine Situation an sich enthält bzw. macht keine Gefühle.

Gefühle im Körper

Gefühle und emotionale Zustände sind immer im Körper wahrnehmbar. Wenn Du unsicher bist, was Du fühlst, richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Die im Folgenden dargestellten Grafiken wollen Dich dazu anregen, selbst zu erforschen, in welchen Körperregionen Du bestimmte Gefühle lokalisieren kannst.



Diese Körpergrafiken zeigen erhöhte (farbig) und abgeschwächte (bläulich) Aktivität im Körper beim Erleben der jeweiligen Gefühle. Sie basieren auf einer finnischen Studie mit 700 Menschen. Neben anderen Gefühlen wurden in dieser Studie die Körperbereiche von sechs Gefühlen erforscht, die Du auch in diesem Navigator findest.

"Bodily maps of emotions" - Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University, FI-00076 Espoo, Finland; Turku PET Centre, University of Turku, FI-20521 Turku, Finland; and Human Information Processing Laboratory, School of Social Sciences and Humanities, University of Tampere, FI-33014 Tampere, Finland

Der Gefühlsfinder unterscheidet nicht zwischen positiven und negativen Gefühlen, sondern versteht alle Gefühle als Helfer, die uns bzgl. unserer Bedürfnisse Klarheit und Verständnis bringen. Aus der Vielzahl von Gefühlsbezeichnungen hat der Navigator eine alltagstaugliche und nützliche Auswahl getroffen, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Ein unechtes Gefühl ist eine Formulierung, die Du irrtümlich für die Mitteilung eines echten Gefühls verwendest. In Wirklichkeit ist dieses unechte Gefühl jedoch eine Interpretation des Verhaltens Deines Gegenübers oder einer Situation. Somit ist es kein echtes Gefühl, sondern eine Vermutung. Es entsteht dann immer der falsche Eindruck, der andere sei schuld und trage die Verantwortung für Dein Gefühl – Du erlebst Dich als Opfer der Umstände. Eigentlich willst Du den anderen wissen lassen, wie Du dich fühlst, damit er Dich versteht und sein Verhalten entsprechend verändert. Ein unechtes Gefühl auszudrücken, ermöglicht dieses Verständnis in der Regel nicht.

Hier kannst Du ablesen, was Du wahrscheinlich fühlst, wenn Du folgendes sagst, denkst oder vermutest:

Ich fühle mich ...	Echtes Gefühl*	Gedanken:
BEDRÄNGT , bedroht, belästigt, in die Enge getrieben, eingeschüchtert, eingesperrt, unter Druck gesetzt, provoziert, angegriffen, angeklagt, gezwungen, dominiert, unterdrückt, überwältigt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham	Das ist gefährlich/schlimm Das ist falsch Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch
BETROGEN , belogen, bestohlen, getäuscht, hintergangen, übers Ohr gehauen, verarscht, verraten, manipuliert, benutzt, missbraucht, ausgenutzt	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham Trauer	Das ist gefährlich/schlimm Das macht man nicht Ich kann nichts tun Ich habe etwas falsch gemacht Ich bin falsch Ich bekomme das Verlorene nie wieder
NICHT RESPEKTIERT , erniedrigt, beleidigt, lächerlich gemacht, mit Füßen getreten, abgewertet	Angst Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham	Das ist gefährlich/schlimm Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht
NICHT ERNST GENOMMEN , nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden, missverstanden, nicht wichtig, ignoriert, missachtet, übergangen, im Stich gelassen, verlassen	Einsamkeit Ärger/Wut Ohnmacht** Schuld Scham Frust	Keiner wird für mich da sein Das darf man nicht Ich kann nichts tun Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Meine Mühe wird wirkungslos sein
NICHT GELIEBT , nicht gewertschätzt, nicht akzeptiert, nicht gewollt, unerwünscht, verurteilt, abgelehnt, abgewiesen, zurückgewiesen	Schuld Scham Ärger/Wut Ohnmacht** Einsamkeit Frust Unzufriedenheit	Ich bin falsch Ich habe etwas falsch gemacht Das ist falsch Ich kann das nicht ändern Keiner wird sich für mich interessieren Meine Mühe wird wirkungslos sein Es ist nicht wie es sein soll
NICHT UNTERSTÜTZT , fallengelassen, vernachlässigt	Ohnmacht** Ärger/Wut Einsamkeit Trauer Unzufriedenheit	Ich kann nichts tun Das macht man nicht / Es ist falsch Keiner wird für mich da sein Ich bekomme das Verlorene nie wieder Es ist nicht wie es sein soll
BEMUTTERT , bevormundet, belehrt	Ärger/Wut Ohnmacht** Frust Unzufriedenheit Schuld	Das ist falsch / Das macht man nicht Ich kann nichts tun Meine Mühe ist sinnlos Es ist nicht wie es sein soll Mit mir stimmt was nicht

Beispiel für ein unechtes Gefühl:
Ich fühle mich von Dir nicht verstanden.

So kommunizierst Du Dein unechtes Gefühl konstruktiv:
Ich fühle mich ohnmächtig, wenn ich den Eindruck habe, dass Du mich nicht verstehst.

Hinweis: Wenn Du Dich sagen hörst: „Ich habe, das Gefühl, dass ...“ oder „Ich fühle mich (von Dir) ...“, dann redest Du von einem unechten Gefühl.

Die häufigsten echten Gefühle, die durch unechte Gefühle ausgedrückt werden: **Ärger** (2), **Scham/Ohnmacht** (1), **Schuld** (3)

* Die Gefühlswahrscheinlichkeit wird von oben nach unten durch die Reihenfolge dargestellt. Das oberste Gefühl tritt am wahrscheinlichsten auf.
** Ohnmacht verdient besondere Aufmerksamkeit. Es ist das am häufigsten auftretende Gefühl, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Es tritt mit jedem anderen sog. negativen Gefühl gleichzeitig auf. Viele Menschen reagieren mit Ärger, sobald sie sich ohnmächtig fühlen, um der Ohnmacht zu entkommen. Steigert sich die Ohnmacht („Ich kann nichts tun“), wird sie zu Hoffnungslosigkeit („Keiner kann etwas tun“/„Es lässt sich nicht ändern“).

Du willst mehr Inspiration?
Auf der Webseite unseres Verlags www.futurepacemedia.de findest Du zu vielen Themen des persönlichen Wachstums inspirierende Info- und Lernkarten sowie Wandposter.

Beziehungen vertiefen – Konflikte kompetent lösen
Die beliebte Lernkarte
GFK-Navigator für Gewaltfreie Kommunikation

