

## Was machen wir heute

Einführung in die GFK - die 4 Grund-Schritte

- Beobachten
- Gefühle
- Bedürfnisse
- Bitte

## Warum ?

GFK ist eine innere Haltung und Sie kann mir helfen, besser mit mir und mit meinen Mitmenschen in Kontakt / Verbindung zu treten.

Ein sehr treffendes Zitat des Begründers der gewaltfreien Kommunikation:  
Willst Du Recht haben oder willst Du glücklich sein.

## Wofür ?

Die GfK hat nicht zum Ziel Menschen und ihr Verhalten zu ändern, um unseren Willen durchzusetzen, sondern Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basieren, die schließlich die Bedürfnisse aller erfüllen.

- Persönliche Frage

## Wie?

Wir nutzen viele mögliche Wege:

- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Vorträge
- Meditation.