

# GFK Grundausbildung Modul I

## Herzlich willkommen



# Lernen auf 3 Ebenen



# Themenübersicht der Grundausbildung

- Modelle der GFK: 4 Schritte in der GF/WSK, 6-Stühle-Modell, 4-Ohren-Modell, Bereiche der Verantwortung, Modell der 3 Bitten
- Empathie und Selbstempathie: Selbstempathische Klärung, Kommunikationsparkett, Empathiepartnerschaften, Empathische Begleitung, Deeskalation durch Empathie, Empathische Bestätigung, Innere Stimmen bei Entscheidungen
- Kommunikation in 4 Schritten: 5 Stühle-Übung, Kommunikationsparkett, vom Ich zum Du zum Wir, Rollenspiele, Störungen ansprechen
- Kommunikationsprozesse der GFK: Wertschätzung ausdrücken, Bedauern statt entschuldigen, Empathisch Nein sagen, Gewaltfrei unterbrechen
- Gefühle: Gefühle raten, Gefühle fühlen, Tätergefühle übersetzen, Meditationen zu Gefühlen, Präsenzübung
- Bedürfnisse: Bedürfnisinseln, Schönheit der Bedürfnisse, Perlentauchen, Projektionen nutzen, Identifikationsfigur, Vom Müssen zum Frei Wählen, Manchmal tue ich so, als ob

## Zeitplan Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr

Inhalte Grundausbildung, Organisatorisches, Netiquette „Zoom“, Lieblingsteil für Samstag  
Einstiegsübung „Feenbesuch“

### **Vorstellungsrunde**

Impulsvortrag „Was ist Empathie?“

Plenumsübung „Mit Empathie ins Schwarze treffen?“

Plenumsrunde „Gefühl oder Pseudogefühl?“

Gruppenarbeit „Gefühl oder Pseudogefühl“

### **Tagesabschlussrunde/Ausblick**

**Pause (19:30 – 20:00 Uhr)**

## Zeitplan Samstag, 10:00 – 18:00 Uhr

### Meditation

#### Tageseingangsrunde

Impulsvortrag „Bedürfnisse“

Gruppenarbeit „Bedürfnisinseln“

Plenumsrunde „Bedürfnisinseln“

Empathiepartnerschaften festlegen

Partnerarbeit „Empathiepartnerschaften“

Plenumsübung „4 Stühle-Übung + Wolfshow“

Gruppenarbeit „Tätergefühle übersetzen“

Einzelarbeit/Partnerarbeit „Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken“

#### Tagesabschlussrunde

**Mittagspause (13:00 – 15:00 Uhr + 20 x 20 Min. Biopause)**

## Zeitplan Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr

### Meditation

#### Tageseingangsrunde

Partnerarbeit „Präsenz“

Plenumsrunde „Präsenz“

Einzelarbeit „Selbstepathie“

Plenumsübung „Kommunikationsparkett“

Gruppenarbeit „Kommunikationsparkett“

#### Abschlussrunde

**Mittagspause (12:30 – 14:00 Uhr + 2 x 10 Min. Biopause)**

## Einstieg „Feenbesuch“

Stell Dir vor, in der Nacht hat Dich eine Fee besucht. Sie hat Dich mit Feenstaub beglückt und Dir eröffnet, dass Du ab sofort zu 100% die GFK leben kannst. Was würde sich in Deinem Leben ändern? Woran würdest Du bemerken, dass das Wunder geschehen ist? Was würden Deine Mitmenschen mit Dir erleben?

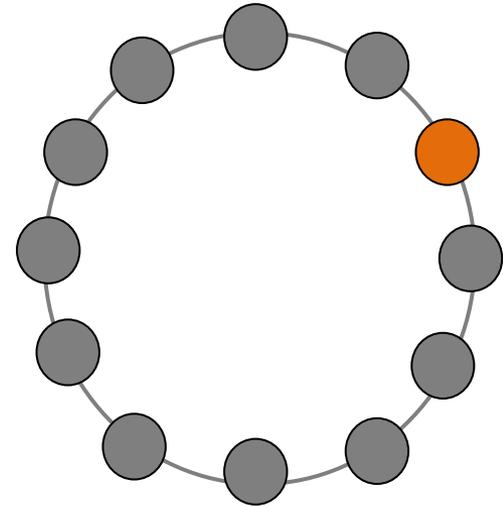
Du sprichst. Die anderen hören zu.

Nach 5 Minuten wird gewechselt.



## Vorstellungsrunde

- Mein Name / mein Wohnort
- So geht es mir in diesem Moment
- Nach dem Besuch der Fee 
- Darum bin ich dabei



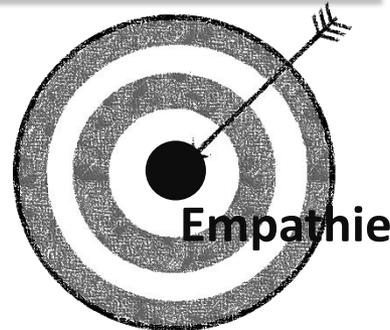
## Mit Empathie „ins Schwarze treffen“

Ratschläge  
Lösungen

Beschwichtigen

Eigene  
Geschichte  
erzählen

Sympathisieren



Verhören

Korrigieren

Erklärungen  
anbieten

Mitleiden

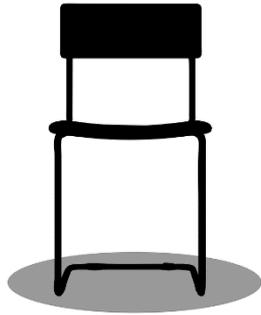
## Eingangsrunde / Lieblingsteil



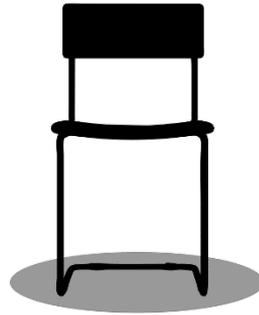
# Bedürfnisinseln



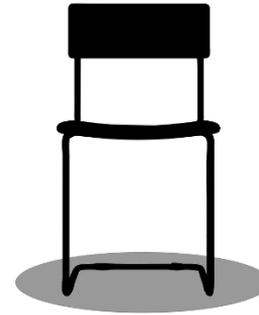
# 4 Stühle-Übung



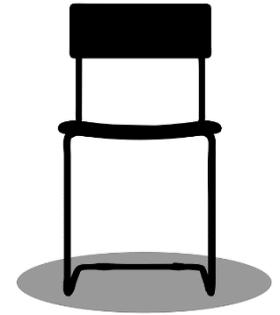
Beobachtung



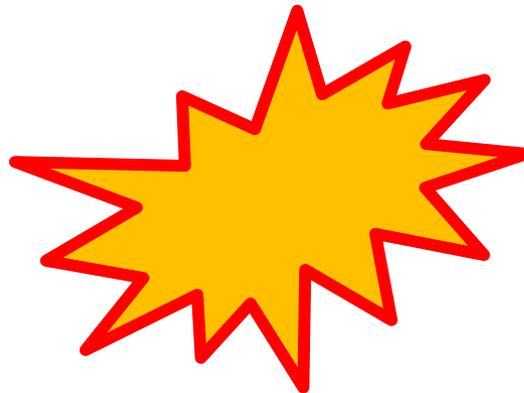
Gefühl



Bedürfnis



Bitte



Auslöser



**STOPP**



**„Zeit&Lupe!“**

---

Beobachtung

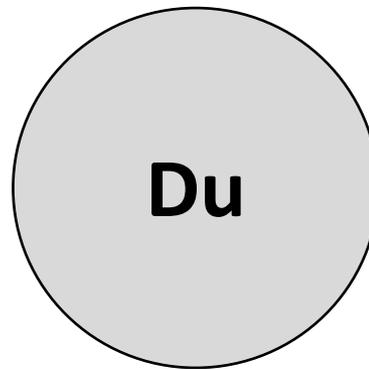
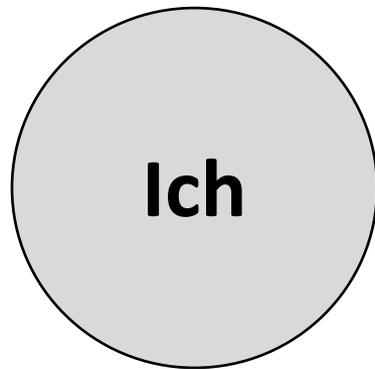
Gefühl

Bedürfnis

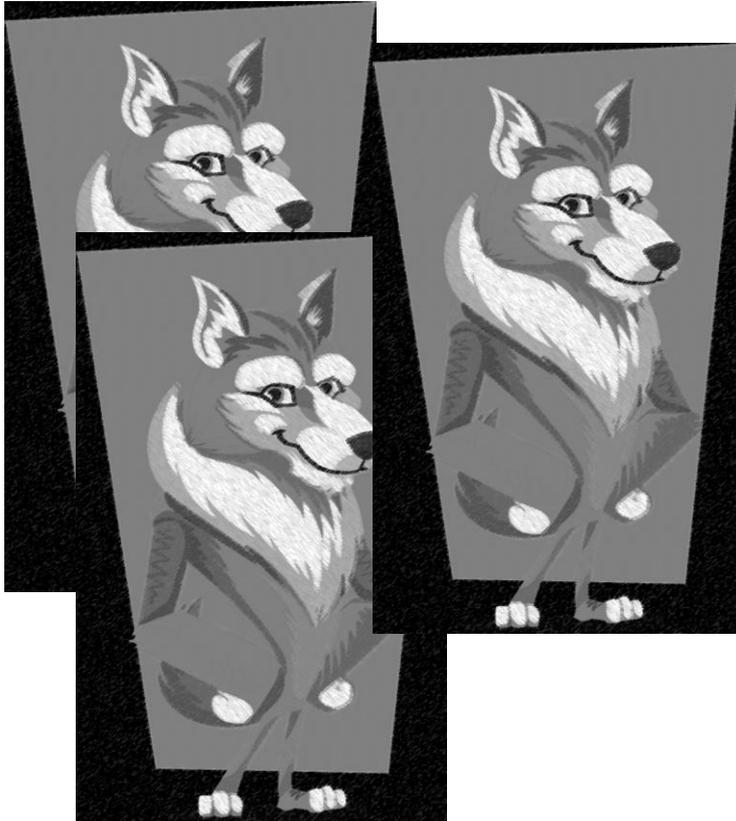
Bitte

## Plenumsübung: Kommunikationsparkett

## Vom Ich zum Wir



# Wolfsrudel und Giraffenherde



**1. Machen Vorwürfe (Wolfsgeheul)**

**3. Formulieren eine GFK-Bitte**

**2. Verbalisieren empathische Vermutungen (Gefühle/Bedürfnisse)**