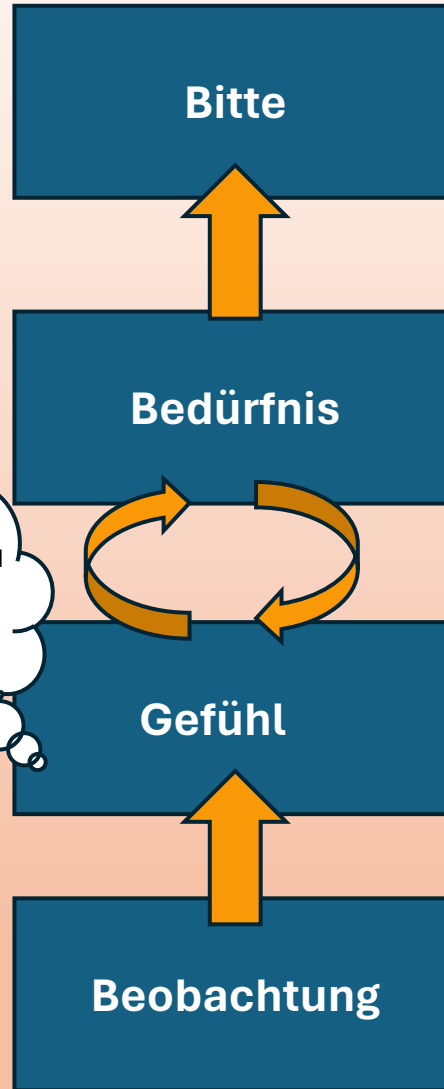


Die vier Schritte der GfK



Selbsteinführung / Bitte an mich bzw. Bitte nach außen
Verständnis-, Kontakt- oder Handlungsbitte

TIPP:
Nimm Dir Zeit, um
Deine Gefühle in der
Tiefe wahr-
zunehmen / zu fühlen

Ansammlungen von Bedürfnissen, die sich auf
die Gefühle beziehen

TIPP:
Das innere Kind
auf den Schoß
nehmen

TIPP:
Entdecke Deine
Gefühle, fühle nach und
ggf. kannst Du tiefer
gehen und mehr
Gefühle entdecken (bis
zu 7 Gefühlen)

Ansammlung von Emotionen bezogen auf die beobachtete
Situation (keine Tätergefühle (versteckte Schuldzuweisungen wie
z.B. nicht gesehen, nicht beachtet, ausgeschlossen, verletzt,
unter Druck gesetzt)

Objektive Momentaufnahme (präzise und umfassend)

Frei von Bewertung; Interpretation oder Mutmaßungen

TIPP:
Beziehen sich die Gefühle auf eine vorherige Situation, wechsele in diese
Situation – dasselbe gilt, wenn Du feststellst, es ist ein anderer
Konfliktpartner