

Giraffenschrei – „Gewaltfrei durchboxen ;-))“

Der Giraffenschrei kann der gewählte Ausdruck sein, damit der andere Mensch wirklich die Not, die Dringlichkeit und die Kraft mitbekommt, mit der ein bestimmtes Bedürfnis lebendig ist. Anders als beim „Wolfsschrei“ beinhaltet der Giraffenschrei die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und der „schreiende Mensch“ begegnet der anderen Person weder mit Erwartungen noch mit Schuldzuweisungen.



Einzelarbeit

Finde eine konkrete Situation, in der Du Dir rückblickend vorstellen kannst, dass ein Giraffenschrei für Dich hilfreich gewesen wäre. Schreibe die vier Schritte auf. Dann experimentiere beim Ausdruck der Ich-Botschaft mit einem klaren „Stopp“ und nachfolgend der Auswahl und Reihenfolge der Schritte.

Beobachtung	
Gefühl	
Bedürfnis	
Bitte	
Giraffenschrei	

20. Min. Einzelarbeit/ 40 Min. Plenum = 60 Min. gesamt