Aufrichtigkeit als „verwegenste“ Form der Verbindung

Authentischer Selbstausdruck/Aufrichtigkeit in der GFK

„Aufrichtigkeit ist wahrscheinlich die verwegenste Form der Tapferkeit“
William Somerset Maugham (angebl.)

Gewaltfreien Kommunikation ruht wie das Dach eines Tempels auf 3 Säulen:
Empathie - Selbstempathie und authentischer/aufrichtiger Selbstausdruck.

Wann und warum sind wir nicht aufrichtig/authentisch?

1. Erinnere dich an 2-3 Situationen, in denen du nicht authentisch/nicht aufrichtig warst bzw. „so getan hast als ob“. (Relevanz 3-5/10)
   Skizziere die Situationen mit wenigen Stichworten oder einer Überschrift.

   Situation 1:

   Situation 2:

   Situation 3:

2. Warum warst du nicht authentischer? Notiere deine Beweggründe.

   Situation 1:

   Situation 2:

   Situation 3:

3. Bedauerst du nicht aufrichtig gewesen zu sein? Warum? Warum nicht?

   Situation 1:

   Situation 2

   Situation 3:

Und wenn wir es wagen, was wäre dann?

1. Welche Gründe gibt es *nicht* aufrichtig zu sein?

2. Wann *bedauert ihr* nicht authentisch gewesen zu sein - und warum?

3. Wählt gemeinsam *eine* Situation aus, in der ihr Authentizität wagen wollt.

4. Wie war diese Situation genau?
   Was hat euch daran gehindert aufrichtig zu sein?
   Welches Bedürfnis kam zu kurz, weil ihr nicht aufrichtig wart?

5. Formuliert einen aufrichtigen und achtsamen Selbstausdruck mit Hilfe des GFK-4-Schritts: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Selbstausdruck.